Der kleine Praktiker

von „Autor“

Der kleine Praktiker

Eine Anleitung für Praktiker

Von G.

Entstanden mit Hilfe von FreundInnen

Danke für die Mithilfe und die Korrekturen an K, T und U.

Wenn der Bach als Fluss zur Quelle strömt
die Sonne golden leuchtet
gleitet der Adler am Himmel.

Diese Broschüre darf für die private Nutzung kopiert werden. Eine entgeltliche Weitergabe ist nur zum Selbstkostenpreis der Kopie erlaubt. Alle Rechte verbleiben beim Autor.

Inhalt

Der kleine Praktiker *2*
Einleitung *7*
Sonstiges *18*
Aufbauend *23*
Imagination *28*
Realität – Denken – Emotion – Wahrnehmung *30*
Sprechen, Hören, Sehen, Denken *40*
1. Allgemeines *41*
Bedingungen für ALLE Übungen *43*
b.) Reihenfolge *44*
c.) Wie übt man *44*
d.) Wichtig *44*
e.) Sehen *45*
f.) Konzentration *46*
g.) Spannung – Verspannung *46*
h.) Sonstiges *47*
2. Vorgaben für den ganzen Tag *48*
Füße, Stimmung, Gedanken und bewusstes Leben *48*
Der Ablauf der Übungen 2.–5. ist wie folgt *50*
Hilfsübungen *51*
Hilfsübung 1 ..... *51*
Hilfsübung 2 ..... *51*
1.) Verhalten *52*
Der normale Menschen *52*
Der Händler *52*
Der Wesensänderer *53*
Frage *55*
2.) Spüre den ganzen Tag deine Füße *56*
3.) Habe eine freudige Stimmung *56*
4.) Kontrolliere deine Gedanken *57*
5.) Lebe den ganzen Tag bewusst *57*
6.) Bewusstes Träumen *57*
Bindungen und Erledigen *57*
Tipp *60*
3. 5 Minuten Übungen *61*

a.) Allgemein *61*
1.) Wachsein *63*
Fragen *65*
2.) Füße *69*
3.) Freude / Seligkeit *69*
Fragen *70*
4.) Metta / Gebet / Mantram *71*
5.) Atem *71*
a.) Vollatmung *72*
b.) Wechselatmung *72*
4. Konzentrationsübungen *74*
Allgemeines *74*
Vorübung und Vorgangsweise *75*
1.) Füße *75*
a.) Füße 1 ..... *75*
b.) Füße 2 ..... *76*
c.) Füße 3 ..... *76*
d.) Füße 4 ..... *76*
e.) Füße 5 ..... *76*
f.) Füße 6 ..... *77*
2.) Freude *77*
a.) Freude 1 ..... *77*
b.) Freude 2 ..... *77*
c.) Freude 3 ..... *77*
d.) Freude 4 ..... *78*
3.) Konzentration *79*
Geschichten zum Nachdenken oder Wundern oder zum Vergessen *80*
Kleine Anleitung - Wie man lesen soll *80*
Acker *81*
Firma *82*
Fernseher *84*
Foto *86*
Der Wassertropfen *87*
Die Welt der Spiegel *89*
Ballonfahrt *91*
Der Aufzug *94*

Schauspiel oder verdrehte Dunkelheit *99*
Wer es versteht? *100*
Über das Beten *101*
Gedankensplitter *104*
1. Zwei Menschen wollen auf den Mount Everest. *104*
2. Manche Menschen sagen Gott ist böse. *104*
3. Leben *104*
4. Wissen *104*
5. Leben 2 ..... *104*
6. Zwei wollen auf Berge gehen *104*
7. Schattenboxen *105*
8. Apnoe–Taucher *105*
9. Freude *105*
Spezielle Übungen *106*
Grundlegendes *107*
Vorbemerkung *107*
Mediation, Konzentration und Samadhi *108*
Meditation *109*
Konzentration *109*
Samadhi *109*
Prana und Pranayama *110*
Energie grundsätzlich *111*
Chakras und Kundalini *113*
Die Lotoszentren *113*
Muladhara *114*
Svadhischtan *114*
Manipuraka *114*
Anahata *115*
Vischudha *115*
Adschnaja *115*
Sahasrara *115*
Existenz *116*
Konzentration vertieft *119*
Vorgangsweise bzw. Stufen der Konzentration *119*
1.) Körperhaltung *119*
2) Bewusstsein verschieben *120*

3) Gesamtes Wesen wahrnehmen *120*
4) Freudige Stimmung *120*
5) Füße *120*
6) Atem bzw. Energie beobachten *121*
7) Energie sammeln *121*
8) Energie von den Füßen vorsichtig nach oben leiten *121*
9) Im Zustand ohne reflexierendes Ich verweilen *122*
Wie üben? *122*
Weitere Übungen *122*
Hinweise *123*
Pranayama *124*
Füße *126*
1. Übung *126*
2. Übung *126*
3. Übung *127*
Gleichmäßige Verteilung der Energie *127*
Sonstige Übungen *127*
Gedankenkontrolle *129*
Majariasana oder Katze *130*
Bücherliste *132*

Einleitung

Ich bin weder erleuchtet, höchstens beim Aufenthalt unter einer eingeschalteten Lampe beleuchtet, noch habe ich eine spezielle Ausbildung in esoterischen Dingen erhalten. Auch hatte ich keine geheimen Einweihungen.

Ich kann nur meine Erfahrung und meinen gesunden Hausverstand anbieten. Ich beschäftige mich jetzt rund 50 Jahre mit dem Problem: „Ist diese Realität alles oder nicht? Wenn es mehr gibt, wie wird es für mich greifbar?“

Wer die Sätze:
Wenn der Bach als Fluss zur Quelle strömt
die Sonne golden leuchtet
gleitet der Adler am Himmel.

aus Erfahrung versteht, kann sich das Lesen dieser Schrift ersparen. Den Rest werden Sie nach entsprechenden Erfahrungen verstehen.

Diese kleine Schrift ist entstanden, da einige Personen aus meinem Bekanntenkreis sich standhaft weigern, ihre Sonderausstattung, sprich Verstand, bewusst zu gebrauchen und es mühselig ist, alle paar Wochen oder Monate das Gleiche zu wiederholen, weil man es vergessen hat oder immer noch nach der Zauberformel sucht, die es einem abnimmt, eigene Erfahrungen zu sammeln sowie aus der Tatsache, dass die allgemein zugängliche Literatur üblicherweise im besten Fall nur dem bereits mit Erfahrungen ausgestatteten Übenden hilft, sofern sie nicht nur die Kopie einer Kopie einer Kopie usw. von einem Buch ist, verschönt mit eigenen Meinungen und ethischen Vorstellungen, welche üblicherweise als Kommentar getarnt sind, sich jedoch nicht aus eigenen Erfahrungen ergeben. Weiters ist das Leben nicht faul einen davon abzubringen, hinter die Kulissen schauen zu wollen.

Sie soll eine kleine Hilfe für alle darstellen, die sich um eine Ausbildung in einem esoterischen bzw. mystischen Bereich bemühen, aber zu keinen greifbaren Ergebnissen kommen. Wenn sie mit dem Herzen gelesen wird, hilft sie, wenn sie mit dem Intellekt gelesen wird, ist sie wertlos. Mit dieser Schrift Der Kleine Praktiker soll dem suchenden Menschen ein Handwerkszeug in die Hand gegeben werden, mit dem er zu realen, nachvollziehbaren und wiederholbaren Ergebnissen kommt, ohne sich einem Lehrer auszuliefern, dessen Qualitäten er mangels geeigneten Werkzeugs nicht beurteilen kann. Sie werden am Anfang immer jemanden suchen, der ähnliche Vorstellungen vertritt, welche Ihren eigenen entsprechen. Nur das bedeutet, dass Sie auf Ihrem bisherigen Verhalten *(in Wirklichkeit Lebensführung)* bestehen aber nicht verstehen wollen, dass das genau zu den Lebensumständen geführt hat, in welchen Sie sich derzeit befinden.

Der Unterschied zu üblichen Büchern oder Anleitungen ist, dass Wegmarken bzw. Techniken aufgezeigt werden, ohne diese in einem ethischen, religiösen oder dogmatischen Beiwerk zu verstecken oder damit zu versehen. Dies mag manchen trocken vorkommen, ist aber die einzige Möglichkeit, dem Fanatismus, der leider trotzdem entsteht, nicht Vorschub zu leisten.

Diese Lebensweise und diese Techniken sollten jeden dazu führen, dass er seine Wahrnehmung soweit schult, dass er die Relativität der Realität erkennen kann und sich so weit im Griff hat, dass die emotionale „Schmiere“ nicht seine Handlungen bestimmt. Auf dieser Basis ist in weiterer Folge der Zugang zu esoterischen Lehren auf vernünftige Weise möglich, ohne eine Abhängigkeit gegen eine andere zu tauschen.

Es sollte jedoch jedem bewusst sein, dass ein Abbrechen der Bemühungen erst nach Erreichen einer soliden Grundlage angeraten ist.

Dies bedeutet, bestimmte Vorgangsweisen bzw. Handlungsweisen müssen Bestandteil des eigenen Wesens geworden sein d. h. man hat Erfahrungen aus der Praxis damit und versteht die Zusammenhänge; ein lediglliches Aufsetzen dieser – ich tue nur so oder mache es intellektuell, mache es, weil ich muss und freue mich bereits aufs Ausruhen – reicht nicht.

Die Übungen in diesem Buch führen zu diesem Verständnis, wenn sie entsprechend den Vorgaben und der vorgegebenen Reihenfolge wirklich gemacht werden. Man sollte mit mehreren Jahren ehrlichen Übens bis zu einem vernünftigen Erfolg rechnen. Änderungen sind jedoch bereits nach einigen Monaten wahrnehmbar. Den Fortschritt bei den Übungen erkennt man bei einem vernünftigen Verlauf dadurch, dass sich die Lebensumstände, der Bekanntenkreis, die Interessen und das Verhalten der Umgebung ändert. Was einem aber selbst kaum auffällt, da es bei richtigem Üben zu einem natürlichen Wachstum kommt und die Änderungen für einen selbst ja normal sind. Erst in späterer Zeit kommt es zu Veränderungen, die so auffallend sind, dass man sie wahrnehmen muss. Aber man möge mir glauben, die meisten sind eher lästig, weil sie meistens die bedingte Realität betreffen und einen hier binden wollen.

Glauben ist in diesem Fall sogar unerwünscht. Erwünscht ist die Überprüfung des Gesagten durch praktische Erfahrungen, welche sich bei diszipliniertem Üben unweigerlich einstellen. Dieses Üben führt dazu, dass Techniken genauso leicht benutzbar werden wie das Einmaleins.

Es ist unerheblich, welcher Glaubensrichtung oder mystischen Schule Sie angehören, Sie schaffen sich ein Handwerkszeug, mit dem Sie alles überprüfen können und welches Ihnen ermöglicht, Phantasie von wirklichem Wissen zu unterscheiden.

Sie werden, sollten Sie das Glück oder Pech haben, je nachdem wie man es sieht, eines der alten weiterführenden Bücher in die Hand zu bekommen, nicht nach dem ersten Kapitel oder der ersten Strophe aufgeben, weil die Dinge für Sie unverständlich oder undurchführbar erscheinen, sondern die Fähigkeit erlangen, sie auf Grund Ihrer eigenen Praxis zu verstehen bzw. wiederzuerkennen und zu machen.

Leider hat die Sache einen gravierenden Nachteil: Sie ist mit erheblichen Anstrengungen verbunden und man wird gezwungen, mit offenen Augen, was vor allem die eigene Person betrifft, durch das Leben zu gehen. Das ist auch nicht jedermanns Sache.

Und nicht unerwähnt bleiben sollte, dass dies nicht das Ende der Geschichte ist, wie viele Hobby–Mystiker und –Esoteriker glauben möchten, sondern dort beginnt erst die Arbeit.

Es ist so wie bei einem kleinen Kind, das endlich gehen gelernt hat und verstehen muss, dass die Hauptarbeit, um einen Marathon zu laufen erst vor ihm liegt.

Die einzelnen Punkte bilden zusammen einen groben Wegweiser durch persönliche Empfindungen, Wahrnehmungen und Techniken. Die Feinheiten wurden ausgelassen, da sie in ihrer Vielfältigkeit problemlos Bibliotheken füllen würden.

Noch einmal: Diese Techniken und die Lebensführung sind die notwendige Grundausstattung, um eine esoterische Disziplin zu meistern. Dies bedeutet, dass jede Lehre, die wirklich weiterführt, diese Fähigkeiten am Anfang vermittelt, da sie darauf aufbaut. Diese Fähigkeiten sind nicht das Ende der Entwicklung, sondern der Anfang. Sie müssen hierzu weder Ihren Glauben aufgeben noch einen anderen annehmen, Sie müssen nur diszipliniert tun und überprüfen. Was unerwünscht ist, ist etwas betreffend den Kleinen Praktiker zu glauben und jeglicher Fanatismus.

Zum Verständnis: Am Anfang lernt man die Auswirkungen der Stimmung bzw. Psyche im Körper wahrzunehmen bzw. des Körpers (Körperhaltung) auf die Psyche *(Wenn Sie zum Beispiel mit zusammengekrümmtem Brustkorb herumlungern und dadurch kaum frei atmen können, wird es Ihnen schwer fallen eine fröhliche und entspannte Stimmung zu haben.)*. Sie äußern sich primär in der Änderung der Körperhaltung, der Bewegung, der Körperspannung, Auftreten von Verspannung und Änderung der Atmung. Der Teil, wo man am wenigsten falsch machen kann, sind die Korrektur der Körperhaltung und der Bewegung.

Dies hat wiederum eine Rückwirkung auf die Stimmung. Siehe z. B. *Kleiner Praktiker* 1g.) oder 2.

Wenn man diese Änderungen überwiegend wahrnehmen kann, ist es an der Zeit, die Stimmung konstant zu halten. Dadurch beginnt man spätestens jetzt zu merken, dass diese Änderungen mit Änderungen der Energiemenge bzw. der Färbung der Energie zusammenhängen. Alle drei Bereiche *(Körper, Psyche, Energie)* beeinflussen sich gegenseitig.

Und somit hat man die drei Bereiche, welche für jeden mit etwas gutem Willen und Durchhaltevermögen greifbar sind und die Beeinflussung des eigenen Wesens ermöglichen.

Das und ein bisschen mehr ist der Inhalt des *Kleinen Praktikers* und die notwendige Grundausstattung eines jeden, der sich ernsthaft mit diesen Themen auseinandersetzen will.

Gegebene Warnungen dienen übrigens nicht nur dem Tinten- oder dem Toner- und dem Papierverbrauch, sondern haben einen realen Hintergrund, wie der Autor selbst erfahren durfte. Also überschätzen Sie sich nicht. Ich hatte nur Glück.

***Noch eine Warnung: Werden Sie nicht zum Reformator bzw. zum Missionar bei Anderen und versuchen Sie niemanden zu überzeugen – lösen Sie zuerst Ihre Probleme*.**

Die Gründe warum die Übungen nicht das gewünschte Ergebnis bringen, sind in der eigenen Persönlichkeit zu finden. Viele versuchen über „billige Tricks“ zu Macht und Einfluss in einem Bereich zu kommen, welchen sie als Realität empfinden.

Sie verstehen nicht, dass diese Mittel aus der Praxis esoterischer Systeme (z. B. Yoga, Mystik, Zen usw.) hierfür völlig ungeeignet sind. Die Probleme werden für diese Personen üblicherweise größer anstatt kleiner.

Wer so etwas sucht, sollte etwas Anderes lesen als diese Schrift. Diese Schrift bietet nur Arbeit, Ärger, Veränderungen und Kampf mit den eigenen Tendenzen (Persönlichkeit/Selbst/Wesen).

Wer der Meinung ist, das Leben bietet nicht mehr als Langeweile und Watschen, der könnte, wenn er sich ***strikt*** an die gemachten Vorgaben hält und sich ***in weiterer Folge*** mit anderen esoterischen Praktiken auseinandersetzt, sagen: „Der Ärger hat sich ausgezahlt.“

Ausdrücklich wird noch einmal vor dem Versuch Abkürzungen zu verwenden gewarnt. In diesem Fall liegt die Chance auf einen positiven Ausgang unter 1%. Das bedeutet, arbeiten Sie das Buch von Anfang an durch. Es gibt keine Anfängerübung, sondern nur fortgeschrittene Naivität und Überheblichkeit. Es gibt keine Übung die nicht noch genauer und wacher gemacht werden könnte.

Vorweg noch eine andere Kleinigkeit. Sollte in Zukunft jemand auftauchen, der behauptet, in den Vorgaben des *Kleinen Praktikers* geschult zu sein und aus diesem Grund Kurse hierzu hält oder Kommentare schreibt, so sollten Sie sich innerlich herzlich lachend von dieser Person mit dem Gedanken – jeder darf versuchen **sein täglich Brot** zu erwerben – verabschieden.

Menschen die in der Lage sind, zu Schriften wie *Der Kleine Praktiker* einen Kommentar zu schreiben, schreiben keinen, und die, die eine Kommentar schreiben, können keinen schreiben.

Ein weiterer Grund für diese Schrift ist, dass es im Westen viele Menschen gibt, die versuchen im Bereich der Mystik, Esoterik oder Religion zu greifbaren Ergebnissen zu kommen.

Meist landen sie bei Personen, welche ihnen erklären, dass man glauben muss und die Ergebnisse erst im Jenseits kommen und zwar in Form von Annehmlichkeiten, die üblicherweise unserer bedingten Realität entsprechen. Sollte sich dann aus Versehen jemand finden, der die Aussagen der Wissenden zu wörtlich nimmt, wird ihm erklärt, dass er nicht richtig verstehe und er nur glauben müsse.

Jeder Mensch, welcher sich ernsthaft mit diesen Dingen auseinandersetzt, sollte sich folgendes überlegen:

1.) Kann eine Technik, welche in einem System von Ursache und Wirkung angewendet wird und lediglich zur Schaffung neuer Ursachen und Wirkungen führt, aus diesem herausführen und wenn ja wohin und können *dort* die gleichen Spielregeln gelten wie in unserer derzeitigen Realität? Angemerkt wird noch, dass man aus Erfahrung bzw. Beobachtung erkennen kann, dass in einem solchen System der Veränderung alles einen Anfang und ein Ende, getrennt durch etwas, was wir als Zeit (*Der Unterschied zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist eine Illusion, wenn auch eine sehr hartnäckige; Albert Einstein*) benennen, hat.

2.) Dass bei aller Objektivierung der eigenen Wahrnehmung (Ausschaltung aller Störfaktoren z. B. Erziehung, Assoziation, Ethik, Beurteilungen, Interpretation usw. – Bezeichnungen gibt es hierfür viele) die Färbung durch den Wahrnehmungsprozess mit den üblichen Mitteln nicht entfernt werden kann: d. h. der Auslöser der Wahrnehmung ist mit den üblichen Mitteln nicht wahrnehmbar *(Raja–Yoga v. Swami Vivekananda, Teil: Die Yoga–Sutren des Patanjali kommentiert von Swami Vivekananda)*.

3.) Dass alle echten esoterischen Techniken zur letzten Ursache = erste Wirkung führen und erst in weiterer Folge darüber hinaus (*z. B. Nirvana, Definition siehe Geheimlehren aus Tibet von W.Y. Evans–Wentz / Vom Nirvana Seite 27*).

4.) Dass es neben Emotionen (jede Stimmung, die bedingt z. B. durch Chemie, hervorrufbar ist) auch ein Gefühl gibt. Es existiert aus sich heraus, ist nicht bedingt und vereinnahmt niemanden. Man kann kommen und gehen und es bedarf keiner bestimmten Voraussetzungen, um darin bewusst einzutauchen oder es zu verlassen außer einer entsprechenden Wahrnehmungsfähigkeit und einer entsprechenden Stimmung.

5.) Was entspricht bei einem normalen Menschen am ehesten dem Zustand nach dem Tod? Wenn man sich diese Frage ehrlich stellt, landet man unweigerlich bei der Bewusstlosigkeit, welche den Nachteil hat, dass man nicht bewusst ist, sondern *bewusst–los*, und dem Schlaf. Die einzige bewusste Existenz im Schlaf ist bekanntermaßen der Traum, wobei nicht nur die Fähigkeit des bewussten Träumens gemeint ist.

Wenn Sie etwas Zeit in die Beobachtung der Träume investieren, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Träume je nach Lebensführung bzw. Stimmung bzw. Verhalten, welche wiederum Ihre Stimmung beeinflussen, ändern.

Daraus ergibt sich mit großer Wahrscheinlichkeit, dass Sie materielle Dinge (z. B. Besitz, Genuss, Porsche usw.), welche Stimmungen auslösen, beim Tod nicht mitnehmen können, jedoch die Stimmung eine Auswirkung auf Ihr Bewusstsein *(bewusstes Sein)* hat.

Somit ergibt sich die Frage: Wie kann man die Stimmung steuern und zwar ohne „Materie“ (Erfolg oder Misserfolg) und das permanent und unabhängig –> *SELBSTBESTIMMT* (siehe Gustav Meyrink, Walpurgisnacht, „Mein Lied ist eine ewige Melodie der Freude… “, ist ein guter Ansatz).

In der Folge landet man unweigerlich bei der lästigen Moral, welche sich in verschiedenen Religionen und esoterischen Richtungen mit verschiedenen Regeln niederschlägt und die bei Nichtbefolgen – *eigentlich ist die Nichtbefolgung der Auslegung der jeweiligen Führer gemeint* – zu fürchterlichem Leid in einem – richtig geraten – System von Ursache und Wirkung führt – war da nicht noch irgendwas von Zeit?

Diese Regeln sollen unter anderem ***am Anfang*** einerseits ein gedeihliches Zusammenleben ermöglichen und andererseits zu einem bewussten harmonischen Leben und in weiterer Folge zu entsprechenden Erfahrungen führen.

Die Grundessenz finden Sie im Kleinen Praktiker unter 2.1.) *Behandle ALLES und JEDEN in Gedanken, Worten und Taten so wie du behandelt werden möchtest (aus dem Blickwinkel der bedingten Realität) ODER füge niemandem um des eigenen Vorteils willen ein Leid zu.* Man muss vom normalen Menschen über den Händler zum Wesensänderer werden. Weiters sollte man sich davor hüten, Absolutes mit Relativem zu beschreiben, auch wenn es einem dadurch scheinbar greifbarer wird.

Einige Dinge sind ganz bewusst nicht beschrieben, aber jeder, der sich ehrlich bemüht, wird selbst darauf kommen.

Noch ein kleiner Hinweis: *Buchwissen ohne Erfahrung aus der Praxis ist wertlos, manchmal auch schädlich, da es zu falschen Ansichten führt, die wieder mit großer Anstrengung vernichtet werden müssen.*

Erfahrungen können jedoch durch geeignete Bücher bestätigt werden und eine Hilfe für die Richtung der weiteren Suche und Überprüfung sein.

Im Anhang sind Bücher angeführt, nur bitte verstehen Sie, dass oft nur ein Satz im ganzen Buch für einen im Moment brauchbar ist. Interessant sind nur Rezepte, nicht die Interpretation der Ergebnisse.

Zum besseren Verständnis: Fünf Leute kommen in ein Zimmer und sollen nachher beschreiben, was sie gesehen haben. Wenn Sie das Zimmer nicht kennen, haben Sie die Beschreibung von fünf verschiedenen Zimmern. Wahrnehmung ist ungeschult immer subjektiv und assoziativ. Geschult ist sie das auch, jedoch können diese Bestandteile (z. B. persönliche Sichtweisen) zum überwiegenden Teil eliminiert werden.

Wenn Sie die fünf Personen fragen, wie sie in das Zimmer gekommen sind, werden Sie auch noch Ihre Wunder erleben, denn die Wahrscheinlichkeit, auf eine auf reinen Fakten bestehende Beschreibung *(Praxis)* zu stoßen, ist sehr gering.

Sie müssen als Zuhörer die kulturellen, ethischen, emotionalen, assoziierten und interpretierten Bestandteile aus der Beschreibung filtern, um zu einer klaren Sicht des Vorgangs zu kommen. Wenn Sie diesen Ausführungen folgen, wird Ihnen noch ein weiteres Problem bewusst werden - auch Sie sind von diesen Problemen in Ihrer Wahrnehmung behaftet *(Raja–Yoga v. Swami Vivekananda,Teil: Die Yoga–Sutren des Patanjali kommentiert von Swami Vivekananda)*.

Dieses Buch soll Ihnen z. B. helfen, dass Sie am Ende den Satz: „Die Blume ist schön“, durch den Satz: „Die Blume ist für mich schön“ ersetzen und auch verstehen, was das bedeutet und warum die Blume für Sie schön ist.

Vielleicht erkennen Sie jetzt auch das Problem mit Büchern.

Etwas zum Nachdenken; es trifft aber das Problem genau: *„Wer sagt, dass das, was er wahrnimmt, existiert, ist ein Esel, wer jedoch sagt, da ist nichts, ist ein noch größerer Esel.“* Dieser Spruch stammt NICHT von mir, aber er stimmt.

Wenn Sie dieses Buch benützen wollen, ist es erforderlich, dass Sie bereits Gelesenes immer präsent haben, damit Sie sich nicht in gewohnheitsmäßigen Spekulationen und Assoziationen verlieren.

Eine Weisheit noch zum Schluss:

„Eine entsprechende Lebensführung führt zu entsprechenden Lebensumständen.“

Wer jetzt schon Probleme hat, dem Text der Einleitung zu folgen oder dieser bei ihm keine Fragen bzw. die Suche nach Antworten auslöst, sollte dieses Buch zur Seite legen und seinen üblichen Lebenstätigkeiten nachgehen. Er hat mehr davon, sprich die Zeit ist besser genutzt mit dem Genuss der bedingten Freuden des Lebens (Wein, Weib und Gesang).

Alles Liebe und viel Erfolg beim Üben.

G

Der Autor

Sonstiges

Wie schon vorhin dargelegt, soll diese kleine Schrift jenen helfen, welche wirklich bereit sind, ihren eigenen Entwicklungsweg zu beschleunigen und entsprechende Mühen auf sich zu nehmen.

Wie jede schnellere Fortbewegungsart bedingt dies eine größere Achtsamkeit und eine entsprechende Ausbildung, um mit wahrnehmbaren Hindernissen nicht zu kollidieren und bei überraschend auftauchenden eine entsprechende Reaktion zu zeigen.

In diesem Fall bedeutet das, ein üblicherweise mehrere bedingte Existenzen dauerndes Lernen. Normalerweise wird der Mensch mit Schlägen des Schicksals, vergleichbar mit den Hieben des Bauern, der sein Vieh in den Stall treibt, gesteuert, aber auch das nur, wenn der Weg = Prozess der Veränderung in Gang gesetzt wurde, sonst dienen die Hiebe nur dem Verbleib auf der Weide bzw. bei der Herde.

Entweder fühlt sich der Mensch hilflos ausgeliefert oder er sucht Hilfe und Schutz bei Religionen, Sekten oder Büchern. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, wenn es sich um die Weitergabe von Erkenntnissen, welche aus praktischen eigenen Erfahrungen resultieren, handelt.

Ansonsten haben Sie es mit jemandem zu tun, der über den Mount Everest, die dort lauernden Gefahren, über Wege die auf den Gipfel führen und die erforderlichen Voraussetzungen berichtet, aber diesen Berg im besten Fall aller Fälle auf einem Foto gesehen und der höchste Berg, welchen er jemals bestiegen hat, der Sandhaufen im Sandkasten war, wo er als Kind gespielt hat.

Diese Erfahrungen mögen die Phantasie, wie die Bücher von Karl May in meiner Jugend, beflügeln aber als Wegweiser und Stütze für einen echten Praktiker sind sie nicht brauchbar.

Wie kommt man jetzt zu interessanten Informationen?

Wenn jemand mit dem Verlauf seines Schicksals nicht zufrieden ist, gibt es zwei Möglichkeiten dies zu sehen. Es funktioniert unabhängig von mir und ich habe keine Möglichkeit es zu ändern oder es gibt eine Möglichkeit.

Im ersten Fall können Sie leiden und sich als Märtyrer fühlen, was auf Dauer aber auch niemanden interessieren wird – außer im schlimmsten Fall einige arme Schüler, welche unter dem Deckmäntelchen der Kultur und Bildung Daten auswendig lernen, um den Gutschein eines Bildungsabschlusses zu erhalten, der eventuell eine entsprechende berufliche Karriere ermöglicht, die wieder im bekannten Kreislauf mündet – oder Sie starten den Versuch einer Änderung.

Wo beginnen? Jeder noch nicht durch die realisierte Schöpfung und ihre fast perfekte Werbemaschinerie völlig entmachtete Mensch kann *feststellen, dass seine Träume von seinem Verhalten am Tag bzw. seinem Zustand der Psyche bzw. Stimmung abhängen.*

Damit ist der erste Schritt getan. Jetzt beginnt das Probieren und Prüfen. Aber herrjeh, durch das eigene Engagement sucht man sich schnell einen Führer oder ein gutes Buch oder eine Religion.

Jetzt hat man etwas in der Hand, dass man fanatisch gegen andere Unwissende verteidigen kann und als Lohn erhält man Versprechungen oder einen Gutschein – meist aus Papier, was auch irgendwie unpraktisch ist – welche/welchen man üblicherweise erst nach dem Ableben einlösen kann – siehe auch Einleitung.

Mit etwas Hausverstand kann man erkennen, dass das gleiche Verhalten immer zu gleichen Ergebnissen führen wird. Wie ein Bauer, welcher immer auf einem ungepflügten Feld seine Saat aussäht, sich nicht darum kümmert und zu faul zum Ernten ist, seinen Kornspeicher nicht voll bekommt.

Der Kleine Praktiker soll Sie mit den Fähigkeiten ausstatten, sodass Sie in der Lage sind, einfache Zusammenhänge wahrzunehmen und Scharlatane des Lebens sowie Werbebroschüren als solche zu erkennen.

Der einzige Nachteil ist, es handelt sich um einen Weg und Wege muss man gehen um ans Ziel zu gelangen. Eine traurige Wahrheit noch am Schluss, wenn Sie den Kleinen Praktiker umgesetzt haben, beginnt der Spaß erst richtig, nur haben Sie jetzt das Wissen und die Erfahrung, doch noch irgendwie zum Ziel zu gelangen.

Noch eine kleine Anmerkung, einer der Gründe warum alles so lange dauert bis der Aspirant alles zermürbt hinschmeißt, ist im üblichen Verhalten des Menschen gelegen:

.) Er versucht seine Lebensumstände immer seiner Lebensführung anzupassen, was unweigerlich zu Problemen führt. Es funktioniert nur dadurch, dass man durch die Lebensführung entsprechende Lebensumstände schafft.

Zum Beispiel: Sie haben ein Haus mit einem löchrigen Dach. Wenn das Dach dicht ist, ist man zufrieden. Das Dach ist dicht, aber jetzt zieht es zu stark. Jetzt zieht es nicht mehr, dafür ist die Luft schlecht. Jetzt ist die Luft gut, jetzt knarrt der Fußboden. Wenn das Haus endlich in Ordnung ist, gefällt Ihnen der Standort oder die Bauweise nicht mehr. Und so geht das Spiel bis zum Sankt Nimmerleinstag weiter.

Wenn einem das bewusst wird, versteht man endlich, dass die Unzufriedenheit nicht durch die äußeren Umstände, sondern aus einem anderen Grund entsteht. Man erkennt am Anfang, dass diese Unzufriedenheit durch eine Unzufriedenheit in der Psyche entsteht. Ergo muss ich prüfen, ob es eine Möglichkeit gibt meine Psyche unabhängig von äußeren Umständen zufrieden zu machen.

In weiterer Folge muss man den Grund für die Unzufriedenheit in der Psyche erkennen. Für diese Erkenntnis benötigen Lebewesen viele Existenzen und viel Leid. Einfache Antwort, es gibt diese Möglichkeit.

.) Der Mensch funktioniert anlassbezogen. Zum Beispiel, man möchte für den Sommer am Strand eine Bikinifigur. Mit jenen, die sich damit zufriedengeben, dass der Körper so ist und man eh nichts machen kann *(in Wirklichkeit gar nicht versucht)*, wollen wir uns nicht beschäftigen.

Uns interessieren jene, welche versuchen etwas zu tun. Was geschieht üblicherweise? Man versucht mit geeigneten oder auch weniger geeigneten Mitteln abzunehmen und wieder einen straffen Körper zu erlangen.

Nur was geschieht üblicherweise dann? Man freut sich währenddessen schon auf die nächsten Törtchen, die nächste Schokolade oder auf sonstige Genüsse, wenn der blöde Sommer nur endlich vorbei ist.

Über die Gründe für dieses Verhalten wird hier nicht weitergesprochen, zumal sich die Antwort jeder selbst geben kann, obwohl die Essenz der Antwort unterschiedlich verkauft wird.

Dieses Verhalten wiederholt sich in verschieden Bereichen in vielen Existenzen. Bis man endlich durch viel Leid versteht, dass nur eine permanente Änderung der Lebensführung zum Erfolg führt.

Der Autor weiß es deshalb so genau, weil er in diese Fallen schon unendlich oft getappt ist und noch immer darauf aufpassen muss, nicht darauf hineinzufallen.

Das Lästige ist, dass sich diese Fallstricke in verschiedener Verkleidung und Ausformung auf jeder Bewusstseinsebene bzw. bedingten Realität anbieten bzw. aufdrängen. Und bitte vergessen Sie nicht, ***das Leben (niedere Natur, Karma usw.) macht keine Pause, sondern wird von einer einfachen Mechanik, welche Sie selbst mit Energie speisen und in Bewegung halten, angetrieben.***

Aufbauend

Wenn man den *Kleinen Praktiker* genau liest, bemerkt man, dass das ganze Büchlein ***aufbauend*** geschrieben ist. D. h., wenn man mit der ersten Seite anfängt, so haben die dort dargelegten Übungen und Vorgangsweisen auch noch auf der letzten Seite ihre Gültigkeit.

Wenn jemand bereits Übungen macht, soll er damit ***nicht*** aufhören sondern eine Lücke – welche nach dem Studium des *Kleinen Praktikers* erkennbar wird – nach der anderen, beginnend mit der ersten Seite, schließen.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass man relativ schnell Probleme bekommt, wenn man glaubt, man kann Dinge auslassen oder umgehen *(man ist ja Profi und diese Anfängersachen braucht man ja nicht mehr)*, weil sie nicht so wichtig wären, was leider nach meiner Erfahrung jeder, ich auch, versucht oder versucht hat. Das einzige Glück dabei, die Probleme sind üblicherweise nicht gleich existenzvernichtend, aber sogar für den größten Träumer bemerkbar.

Sollte somit jemand auf die Idee kommen „I geh lieba mei Bierli trinken und rutscht‘s ma mit dem Bledsinn den Buckel runter“, so kann ich ihn nur beglückwünschen, er hat sich nur unnötigen Ärger erspart, der ihm im Moment nur Tränen und schlaflose Nächte gebracht hätte.

Die Anderen müssen etwas verstehen: Wenn man auf eine Hochebene geht, so ist der Anstieg meist anstrengend, hat man sie erreicht, kommt die nächste Anstrengung erst, wenn man weiter in die Höhe steigt. Und je höher man kommt, desto weniger Mitreisende findet man, das Kartenmaterial wird unzuverlässig und Fehler haben immer größere Auswirkungen. *Man kann sich primär nur auf das verlassen, was man im leichteren Gelände bereits gelernt hat.*

Gleich am Anfang wird erklärt, dass die Sinneswahrnehmungen üblicherweise bei ungeschulten Menschen nicht objektiv sind und bei geschulten nur bedingt.

Das bedeutet eine objektive Realität ist üblicherweise nicht wahrnehmbar. Sie wird durch das Subjekt der Wahrnehmung immer subjektiv sein, d h. der Auslöser der Wahrnehmung ist nicht erkennbar, sondern nur seine Interpretation *(Siehe auch Raja–Yoga, Yoga–Aphorismen des Patanjali von Swami Vivekananda)*.

Der einzige Unterschied ist, dass der geschulte Mensch die Verletzung der Objektivität erkennen kann, was letztendlich in den Satz „Alles ist ein Spiel des Geistes“ mündet, der durch unmittelbare Erfahrung gestützt ist.

Hier nur ein kurzer Überblick:

Man beginnt bei einer esoterischen Ausbildung mit den Bereichen, welche für einen normalen Menschen mit etwas gutem Willen wahrnehmbar sind.

Dies sind üblicherweise das eigene Verhalten, der Körper, die Stimmung und die Energie oder auch Vitalität genannt.

Am Anfang lernt man das eigene Verhalten und den Körper zu beobachten, um die Auswirkung der Psyche oder Stimmung auf den Körper, üblicherweise durch Verspannungen, wahrzunehmen. Dann kommt die Auswirkung der Vitalität auf die Stimmung bzw. den Körper.

Hier stellt sich schon das erste Problem. Man kann die Auswirkung von einzelnen Komponenten nur sinnvoll wahrnehmen, wenn man darauf geschult ist.

Stellen Sie sich eine Hausfrau vor, die die Auswirkung der genutzten Kaffeemenge (ein Löffel oder mehrere), der genutzten Flüssigkeit (Wasser, Mineralwasser) und die Art des genutzten Kaffees (z. B. kolumbianisch) auf den Geschmack des von ihr zubereiteten Kaffees beurteilt.

Wenn ihr dauernd das Fernsehprogramm, der Streit mit dem Mann, die Probleme des Kindes in der Schule usw. einfallen, wird das Ergebnis, höflich formuliert, interessant sein.

Dazu kommt dann noch die Beeinflussung des Messergebnisses durch Werbung und Vorlieben sowie durch nicht geeichte Messinstrumente.

Wenn jetzt jemand von Ihnen verlangt, die Auswirkung der Stimmung auf Ihren Körper zu beurteilen oder den Zusammenhang zwischen Körper, Stimmung, Energie und den Einfluss Ihres Verhaltens zu erklären, wird das Ergebnis Ähnlichkeit mit dem Ergebnis bei der Kaffeekocherin haben.

Dies bedeutet, Sie müssen zuerst das Problem der Wahrnehmung lösen. Nur werden Sie gleich feststellen, dass Ihnen die objektivste Wahrnehmung nichts nützt, wenn Ihnen die Wachheit fehlt, diese Wahrnehmungen zu machen.

Und zu allem Überdruss brauchen sie noch Messinstrumente, welche Sie sich selbst schaffen müssen, welche wiederum von Ihrer Wahrnehmung, Ihrer Wachheit und Ihrer Gedächtnisleistung abhängig sind.

Wenn Sie jetzt noch nicht aufgeben, sind Sie mutig und intelligent genug zu vermuten, dass es trotzdem eine Lösung geben muss. Sie liegen richtig, aber der Reihe nach.

Das Höhlengleichnis von Platon am Anfang des siebten Buches der Politeia erklärt auf einfache Weise, worum es geht. Bitte vergessen Sie die meisten Deutungen dieses Gleichnisses, sie sind in diesem Stadium nicht hilfreich. Es geht nur darum, dass die Realität vom Grad der Wahrnehmung und diese wiederum vom Grad der Freiheit und Wachheit des Wesens abhängig ist.

Und jetzt zum *Kleinen Praktiker*. Am Anfang werden Sie gleich mit Begriffen wie Imagination, Realität, Emotion, Wahrnehmung gequält.

Wenn man etwas genauer hinschaut, schaffen diese Teile einen Teil unserer subjektiven Realität, der nächste große Teil wird von Sprechen, Hören, Sehen, Denken geschaffen, wobei kulturelle, soziale und karmische Vorlieben oder Neigungen den Rest erledigen.

Wenn wir unser Realitätsbild genauer ansehen, werden wir merken, dass wir allem Attribute hinzufügen, welche einer objektiven Überprüfung nicht standhalten. Sie beurteilen die Wahrnehmung entsprechend der von Ihnen beigefügten Attribute.

In Wirklichkeit täuscht also nicht das Aussehen, sondern die eigene Assoziations– und Interpretations–Maschinerie. Dies geschieht leider andauernd und gestaltet unser Realitätsbild.

Wie durchbricht man die Geschichte? Meiner Erfahrung nach nur durch Verzicht. Worauf muss man verzichten? Darauf sich in der jeweiligen Situation zu verlieren? Wie macht man das? Man bindet die Aufmerksamkeit permanent an ein leicht wahrzunehmendes (am Anfang soll die Feinheit der Wahrnehmung noch keine Rolle spielen) Objekt. Im Falle des Kleinen Praktikers an die Füße und die Beobachtung Ihres Verhaltens.

Die Folge ist, dass man das Verlieren in Situationen mit der Zeit mitbekommt und in weiterer Folge die Gründe hierfür und die Auswirkung im Ändern der Stimmung erkennt. Dieses Ändern der Stimmung hat wieder eine Auswirkung auf den Körper, die am Anfang durch Verspannungen wahrnehmbar ist. Mit der Zeit sind auch dadurch die Änderung der Energieverteilung sowie die Auswirkung der Energiemenge und Färbung auf die Stimmung bemerkbar.

Sie werden merken, sobald Sie die körperlichen Komponenten durch das Reparieren der Auswirkungen der Stimmung oder des Verhaltens etwas in den Griff bekommen, fängt die Stimmung an richtig zu randalieren.

Wenn Sie jetzt noch zusätzlich die Stimmung durch das permanente Reparieren und Festhalten an einer Stimmung teilweise in den Griff bekommen, fangen die Gedanken ihren Veitstanz an, gleichzeitig spüren Sie die Energie, welche Sie über die Stimmung zu völlig irrationalen Handlungen verführen will.

Bei genauerem Hinsehen erkennen Sie die Emotionen als Auslöser dieses Lebenswahnsinns.

Weiters wird wahrnehmbar, dass die Emotionen, sich in Ihrer persönlichen Lebensrealität über Gedanken realisieren. Und genau dieser angesprochene Bereich des Wesens soll mit den im Kleinen Praktiker gelehrten Mitteln abgedeckt und erkannt werden.

Sie verlieren einen Teil Ihres Lebenstraums und gewinnen einen kleinen Einblick in die Lebensmechanik. In weiterer Folge werde ich in dieser Schrift noch zu einigen speziellen Teilen des Kleinen Praktikers genauere Erläuterungen abgeben.

Imagination

In vielen Büchern wird Imagination bzw. lebendige Vorstellung als wichtiges Hilfsmittel angepriesen. Ich habe hierzu aufgrund der üblichen menschlichen Eigenheiten eine andere Sichtweise.

Vermeiden Sie grundsätzlich bei den Übungen Imaginationen. Warum? Der Mensch versucht üblicherweise fehlenden Erfolg bei den Übungen durch Vorstellungen/Einbildung zu kompensieren. Am Anfang weiß er noch, dass er sich etwas einbildet, mit der Zeit vergisst er darauf.

Die größte Gefahr besteht somit darin, dass der Mensch seine Erfolge nicht durch eine entsprechende Lebensführung in Kombination mit entsprechenden Übungen zu erreichen versucht, sondern den scheinbar leichteren Weg über die Imagination wählt.

Die Folge ist, dass er sich in selbst geschaffenen Gedankenbildern verliert, die sich bei etwas Glück am Ende des Lebens wie eine Fata Morgana auflösen, bei etwas Pech eine über das übliche Leben hinausgehende Abhängigkeit bis zur Selbstverzehrung erzeugen können. Man verbraucht über das Geschaffene – für dessen Erhaltung durch die psychische Abhängigkeit hiervon – die Ressourcen des eigenen Wesens.

Ein weiteres Problem soll noch kurz erwähnt werden, nämlich das Problem der sogenannten Astralebene. In dieser Realität schlagen diese Imaginationen auf Grund der Fähigkeiten der Anwender üblicherweise voll durch, was zu einigen unerwarteten Folgen in deren Realität führen kann.

Der ursprüngliche Sinn der Imagination ist, dass Ähnliches mit Ähnlichem angesprochen werden kann. Wirkliche Imagination beruht auf demselben Prinzip wie eine Stimmgabel. Wenn Sie eine Stimmgabel mit dem Ton A haben, wird sie zu schwingen beginnen, wenn dieser Ton erzeugt wird, aber sie ist nicht der Ton.

Weiters ist es von Vorteil, wenn man in der Lage ist zu erkennen, wo die Wahrnehmung der Imagination augenscheinlich im Hirn entsteht bzw. wahrgenommen wird. Man kann dadurch die Qualität bzw. die Ursache für das Entstehen erkennen. Weitere Details darzulegen ist nicht sinnvoll, solange nicht die Fähigkeit des Nachvollziehens durch Praxis gegeben ist. Wenn die Praxis vorhanden ist, wird die Zeichnung zum Verstehen ausreichen. Darum prüfe man sich selbst genau, bevor man zu diesem Mittel greift.

Wichtig bei Nutzung von Imagination ist:

1. Bei Benutzung von Imagination muss man in der Lage sein, zu erkennen, woher eine Wahrnehmung (Imagination, Traumbild, Vision usw.) kommt. Dabei kann auch die Wahrnehmung, wo sie im Gehirn/Kopf entsteht, helfen. Es gibt 3 Stellen im Kopf, wo Bilder entstehen. Jede Stelle ist für eine bestimmte Art von Bildern – Sehen oder visuelle Wahrnehmung, Imagination und Visionen – zuständig.

2. Bei Beendigung einer Konzentrationssitzung mit Imagination ist diese ***unbedingt*** wieder aufzulösen.

3. Die Nutzung dieser Technik kann dazu führen, dass Sie zu Wahrnehmungen kommen, welche Sie gar nicht wollen, dann jedoch verzweifelt eine Möglichkeit suchen, diese wieder abzustellen.

Zum Beispiel könnte es sein, dass Sie Krankheiten anderer Menschen wahrnehmen. Nur werden Sie am Anfang - dieser kann mehrere Jahre dauern, da sich die Intensität der Wahrnehmung zuerst langsam und dann sehr schnell steigert - nicht wissen ob Sie krank sind oder ein anderer.

Zu allem Überdruss nehmen Sie am Anfang die schweren und nicht die leichten Krankheiten wahr. Um so etwas wieder los zu werden, brauchen Sie viel Glück.

Realität – Denken – Emotion – Wahrnehmung

Real ist, was man denkt

Die Proteste der Leser erfüllen das Weltall. Nur betrachten wir diesen Satz genauer.

Üblicherweise wird das als real anerkannt, was ich auf Grund meiner Sinnesempfindungen (Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen, Hören) wahrnehme. Tatsächlich ist die Realität unabhängig von meiner persönlichen Wahrnehmung = persönliche (Eigen-) Darstellung.

Es ist unerheblich, ob ich den Elefanten, der mich überrollt als grün oder gelb wahrnehme, er überrollt mich, die Wahrnehmung an sich ist subjektiv, die Ergebnisse des Wahrgenommenen sind subjektiv, dass daraus resultierende Leid oder die Freude ist subjektiv. Und trotzdem es kann schmerzen.

Und hier ist das Problem. Die Wahrnehmung ist bei einem ungeschulten Menschen nicht unbeeinflusst bzw. ungetrübt. Zusätzlich leidet die Wahrnehmung als solche noch an einem grundsätzlichen Problem.

Beispiele:

1. Man hat Basketballspielern Brillen aufgesetzt, welche für eine veränderte Wahrnehmung des Raumes gesorgt haben. Ungefähr nach einer Viertelstunde waren sie wieder in der Lage, die Wahrnehmung so zu korrigieren, dass sie wieder Körbe warfen. Als man ihnen die Brillen abnahm, dauerte es wieder ungefähr eine Viertelstunde bis sie wieder Körbe werfen konnten.

Das bedeutet, dass sie nach einiger Zeit ihre Handlungen an die Wahrnehmung bzw. die von ihnen wahrgenommene Realität angeglichen haben und diese wahrgenommene Realität als eine objektiv existierende Realität akzeptierten.

2. Verschiedene Strahlungen, welche nur in einem sehr beschränkten Bereich unmittelbar und mit technischen Hilfsmitteln auch nur in einem beschränkten Bereich wahrgenommen werden können.

3. Ein anderes Beispiel, dass ein jeder kennt und nur nicht bewusst wahrnimmt: Die Temperatur beträgt 3 Grad. Einmal werden Sie sagen oder denken „So eine Saukälte“, einmal haben Sie keinen Bezug dazu, da Sie gedanklich an etwas Anderes gebunden sind, und einmal werden Sie sagen „Endlich angenehm kühl“.

4. Sie kaufen sich ein Bild, weil es schön ist. D. h. Sie billigen dem Bild eine objektivierbare Eigenschaft mit der Bezeichnung **schön** zu. Diese Sichtweise hat wieder einen Einfluss auf Ihre zukünftigen Handlungen.

Abgesehen davon, dass eigentlich ein großes Interesse daran bestehen müsste, woher diese Ansicht, dass das Bild schön ist, kommt *(ein kleiner Tipp, suchen Sie im Bereich Assoziation, Interpretation und Emotion, deren Folge und Auslöser)*, wird nach einer kürzeren oder auch längeren Zeit sich die Eigenschaft in **nicht mehr schön, wertvoll usw**. wandeln.

Wenn jetzt jedoch die erste Feststellung, dass das Bild schön ist, eine objektivierbare Eigenschaft des Bildes ist und nicht von Ihnen dem Bild zugesprochen wurde, wie konnte sie sich ändern?

5. Ein anderes Beispiel aus der Realität. Jemand verliert auf einem Bahnsteig einen teuren Schal. Auf einmal hört er hinter sich eine Stimme, die ihn anspricht. Beim Umdrehen sieht er jemanden, der für ihn wie ein Sandler aussieht und will eigentlich sofort sagen „Wir geben nichts“. Glücklicherweise ist der andere Mensch schneller und sagt: „Sie haben Ihren Schal verloren. Hier ist er.“

Der Betroffene sagt dann in weiterer Folge zu seiner Begleitung: „Jetzt hätte ich ihm beinahe Unrecht getan, so kann das Aussehen täuschen.“

Sie sind es gewohnt, Situationen mit einem Attribut zu versehen, und es ist Ihnen nicht bewusst, dass die Attribute Ihrer momentanen Stimmung entsprechen und nicht der Situation. Jedoch beeinflussen diese Attribute wiederum Ihre momentane Stimmung und somit Ihr unmittelbares und sehr oft auch Ihr mittelbares Verhalten und die Interpretation des weiteren Geschehens. Sie schaffen sich damit Ihre subjektive Realität.

Eine Diskussion über das Thema der Wahrnehmung bzw. Realität findet man im Buch Indisputable Truth von Chökyi Rinpoche.

Ein weiteres Problem unserer Wahrnehmung: Jede Bezeichnung, jede Form, jeder Gedanke usw. hat zwangsläufig einen Gegenpart. Vereinfacht dargestellt, ein Auto hat als Gegenpart das Nichtauto *(kein Auto)*.

Damit ich das Auto bzw. das Nichtauto wahrnehmen kann, muss das Bewusstsein in einer Ebene tätig sein, die über der Ebene des Autos liegt. Ein anderes Beispiel, wenn Sie wütend sind, fällt es Ihnen nicht auf, solange Sie nicht die Ebene der Wut verlassen. Aus diesem Grund wird auch im *Kleinen Praktiker* auf die Problematik der Wahrnehmung hingewiesen.

Wo beginnt man, wenn man dieses Problem lösen möchte? Wenn man etwas genauer beobachtet, bemerkt man, dass ein Teil der Problematik der permanente Ichbezug zum Geschehen ist, welcher sich durch Emotionen äußert, welche wieder zu Gedanken führen, und in weiterer Folge zum Auflösen in der Situation.

Man versucht nun etwas Abstand zwischen dem Geschehen und dem Ich zu bekommen, auch als sachliche Sichtweise bezeichnet. Zuerst braucht man einen Anker, der verhindert, dass man sich in der jeweiligen Situation auflöst. Das ist einerseits ein bewusstes Verhalten und andererseits die Füße.

Wenn Sie versuchen den ganzen Tag die Füße zu spüren, werden Sie den Zug der Emotionen stärker wahrnehmen. Um jetzt nicht in den Emotionen unterzugehen, versucht man eine gleichbleibende Stimmung, üblicherweise eine gute, zu halten.

Sie werden relativ schnell feststellen, dass die eingangs geschilderten Beeinflussungen leicht wahrnehmbar sind. Somit ist der Spruch: „Real ist, was man denkt“, auch durch unmittelbare Erfahrung gedeckt.

Wo ist das Problem? Könnte jemand sagen. Man kann sich im Leben auch so problemlos orientieren und ein gutes Leben führen. Was soll das? Auch hierzu ein Beispiel. Röntgenstrahlung oder Gammastrahlung ist unmittelbar von einem Menschen üblicherweise nicht wahrnehmbar. Mittelbar wird sie über Erkrankungen erfahrbar. Fehler in einer esoterischen Disziplin können sich unangenehmer auswirken.

Wenn man sich mit einer esoterischen Disziplin ernsthaft beschäftigt bzw. sich auf diese Disziplin einlässt wird die Möglichkeit der unmittelbaren Wahrnehmung erweitert.

Das klingt grundsätzlich schön, ist aber leider nicht so problemlos. Der Mensch hat die Gewohnheit, alles Wahrgenommene unter Bezugnahme auf das eigene Ich und das bereits in der Vergangenheit Erfahrene einzuordnen.

Diese Erfahrungen sind leider nur zu einem kleinen Teil eigene unmittelbare Erfahrungen. Meistens handelt es sich um Erfahrungen Dritter, welche als wahr anerkannt werden. Und bei Abspeicherung dieser Wahrheiten erfolgen üblicherweise Interpretationen bzw. Assoziationen damit das Gehörte, Gesehene, Getastete oder Gespürte in das eigene subjektive Weltbild passt.

Wenn man nur etwas ehrlich zu sich selbst ist, wird man erkennen, dass die Schnittmenge mit einer objektiven Realität nur sehr gering sein kann.

Diese geschilderte normale Vorgangsweise ist für das übliche Leben völlig ausreichend und führt üblicherweise zu keinen Problemen. Nur für eine esoterische Disziplin ist sie, wie bereits festgestellt – höflich ausgedrückt – stark verbesserungsbedürftig.

Sehen wir uns einmal an, wovon die Wahrnehmung außer von den bereits geschilderten bzw. angedeuteten organischen Dispositionen üblicherweise noch abhängig ist.

Da wären einmal die Emotionen, meistens auch Gefühle genannt, die angeblich so einmalig und unbeeinflussbar sind. Aufgrund der Fortschritte in der Medizin ist allgemein bekannt, dass Emotionen problemlos durch Chemie gesteuert, beeinflusst und erzeugt werden können. Und trotzdem steuern sie das Leben eines Menschen zum überwiegenden Teil.

Eine weitere bekannte Form für die Auslösung von Emotionen sind Assoziationen bzw. Interpretationen. Vereinfacht erklärt bedeutet das, wenn Sie gewohnt sind, dass eine rote Flüssigkeit scharf schmeckt, werden Sie je nach Geschmack positive oder negative Emotionen aufbauen, wenn Sie eine rote Flüssigkeit trinken sollen. Sie reagieren bevor Sie den Realitätsgehalt Ihrer Vermutung überprüft haben.

Warum ist das wichtig? Damit Sie bei der Ausübung einer esoterischen Disziplin überhaupt eine Chance haben, diese zu einem erfolgreichen Ende zu bringen, müssen Sie verstehen, wie Sie funktionieren. Damit Sie das verstehen, müssen Sie eine klare Wahrnehmung haben, d. h. Sie müssen Ihre Wahrnehmung von allen Attributen (z. B. Assoziationen, Vorlieben, Interpretationen, Annahmen, Emotionen usw.) reinigen.

Damit Sie das können, müssen Sie ihre Wirkungsweise verstehen. Damit Sie das können, brauchen Sie die klare Wahrnehmung. Dieses Spielchen können wir jetzt bis zum Sankt–Nimmerleinstag fortsetzen.

Aber es gibt eine Lösung, wenn man einige Kleinigkeiten freiwillig ausprobiert, welche eine Lücke in dieses System schlagen, welche dann problemlos erweitert werden kann, wenn man bereit ist, sich an bestimmte Regeln zu halten. Sie benötigen ein Mindestmaß an Wachheit, die Bereitschaft Ihr Denken und Verhalten zu kontrollieren und den Mut einen Weg zu gehen, der mit Fallstricken gefüllt ist.

Sie müssen eine Technik anwenden, welche verhindert, dass Sie in Lebenssituationen vollständig eintauchen bzw. mit ihnen eins werden. Sie brauchen eine Technik, um Ihre Stimmung konstant zu halten, damit Ihnen die andauernden Abweichungen auffallen. Sie müssen wissen, wie sich Emotionen im Leben auswirken bzw. wie sie sich realisieren. Das Verstehen dieses Prozesses ermöglicht Ihnen einen gezielten Eingriff in den Prozess.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mit einem Auto auf einer Wippe, welche sich augenscheinlich in unregelmäßigen Abständen nach vorne oder nach hinten neigt. Sie müssen das Auto in der Mitte halten und haben hierfür nur ein Bremspedal zur Verfügung.

Das bedeutet, Sie müssen das Bremspedal permanent gedrückt halten. Wenn Sie kurzfristig darauf vergessen, rollt das Auto nach vorne, nach hinten oder es bleibt stehen, je nach der Neigung der Wippe. Hat es sich bewegt, müssen Sie wissen, ob es nach vorne oder nach hinten gefahren ist und diese Bewegung mit einer Gegenbewegung der Wippe korrigieren.

Und damit das alles funktioniert, müssen Sie Ihre Wachheit erhöhen. Zu allem Überdruss kommt noch weiteres Problem auf Sie zu. Nicht nur, dass die von Ihnen wahrgenommen Realität von Ihrer subjektiven Wahrnehmung abhängig ist, ist sie auch noch bedingt.

Was soll das schon wieder? Vereinfacht dargelegt spielt hier das Problem der realisierten Wirklichkeit eine Rolle *(für Sie wahrnehmbare Realität)*. Damit sich etwas realisieren kann – wirklich wird – benötigt es bestimmte Bedingungen.

Es benötigt ein Medium, in welchem es existieren kann und von welchem es sich zumindest für die Wahrnehmung des Wahrnehmenden abgrenzen kann. Wenn einer dieser beiden Punkte nicht gegeben ist, dann funktioniert es nicht.

Und jetzt noch der letzte Hammer, das was Ihre Wahrnehmung auslöst, können Sie nicht wahrnehmen, da die Wahrnehmung an sich subjektiv und damit verändernd ist.

Warum ist das so wichtig? Im Rahmen Ihrer Entwicklung werden Sie immer wieder mit neuen Erfahrungen, welche wieder zu neuen Erkenntnissen führen, konfrontiert werden.

Wenn Sie jetzt den Fehler machen, dass Sie die Meinung zulassen, dass etwas so ist, werden Sie mit viel Glück einige Zeit brauchen diese Meinung wieder aufzuheben.

Wenn Sie Pech haben, werden Sie zu einem Dogmatiker oder Fanatiker und verstricken sich in ein Netzwerk von eigenen Sichtweisen, welche in Wirklichkeit den Wert eines Blicks durch ein Kaleidoskop haben.

Zum Beispiel können Sie während einer Konzentrationsübung Bilder wahrnehmen. Jetzt müssten Sie einmal verstehen, ob es sich dabei um ein von Ihnen selbst *(durch Assoziation, Wunschvorstellung usw.)* geschaffenes Bild handelt oder ob es z. B. durch einen Blick in eine andere Realität entstanden ist.

Und dann bleibt noch das Problem, wodurch und wovon wurde Ihre Wahrnehmung beeinflusst. Den meisten Menschen wird das egal sein.

Sie werden vielleicht Sektengründer oder laufen sonst mit stolzgeschwellter Brust durch die Gegend, um meistens irgendwann zu erkennen, dass sie Gold für Katzengold gegeben haben.

Zum Schluss noch das Denken. Das Denken ist der Treibstoff Ihrer Emotionen. Hier ein kurzer unvollständiger Überblick. Durch das Karma haben Sie eine Disposition, auf einen unbewusst wahrgenommenen Reiz in einer bestimmten Art auf eine bestimmte emotionale Art zu reagieren. *(Wobei Sie sich Ihre Vorgangsweise rückwirkend als logisch und völlig richtig darstellen und diesen Mist auch noch glauben.)*

Um Sie an die Situation zu binden, entstehen Gedanken, welche sich wieder auf gespeicherte Meinungen bzw. Erfahrungen, welche sich wieder auf gehörten Meinungen und Erfahrungen, selten auf eigene Wahrnehmungen, stützen.

Je weiter dieser Vorgang voranschreitet, desto mehr werden Sie ins Bühnenbild bzw. die Inszenierung des Lebens eingefangen und schaffen sich für zukünftige Irrungen bzw. Ärger die Grundlagen.

Wenn Sie dazu in der Lage sind, die Gedanken zu stoppen, stirbt die Emotion mangels Treibstoffes ab.

Damit landen Sie wieder beim Verhalten und den Füßen.

Wie Sie das Problem auch betrachten, es gibt leider keinen anderen Ausweg. Ein Problem dabei ist, man nimmt sich alle Ausreden und beginnt zu verstehen, dass man für seine Lebenssituation selbst verantwortlich ist.

Vielleicht sind diese Ausführungen für eine Seele der notwendige Zündfunken, und die anderen sollten mit gebotenem Misstrauen lernen, die Bühnenbilder des Lebens durch genaues Beobachten als solche zu erkennen.

Nasadiya Sukta auch Schöpfungshymne (*10te Mandala der Rigveda(10:129)*:

1. Damals gab es weder Existenz noch Nichtexistenz.
Dann gab es weder die Luft noch den Raum dahinter.
Was bedeckte es? Wo war es? In wessen Obhut?
Gab es damals ein kosmisches Fluidum, in unergründlichen Tiefen?
2. Dann gab es weder Tod noch Unsterblichkeit
noch gab es damals die Fackel der Nacht und des Tages.
Das Eine atmete windstill und selbsterhaltend.
Damals gab es dieses Eine, und es gab kein anderes.

3. Zuerst gab es nur Dunkelheit, die in Dunkelheit gehüllt war.
All dies war nur unerleuchtetes kosmisches Wasser.
Das Eine, das entstand, eingeschlossen im Nichts,
entstand schließlich, geboren aus der Kraft der Erkenntnis.

4. Am Anfang stieg das Verlangen darauf herab -
das war der ursprüngliche Same, geboren aus dem Geist.
Die Weisen, die ihre Herzen mit Weisheit erforscht haben
wissen, dass das, was ist, mit dem verwandt ist, was nicht ist.

5. Und sie haben ihre Schnur über die Leere gespannt,
und wissen, was oben und was unten war.
Samenmächte machten mächtige Kräfte fruchtbar.
Unten war die Kraft, und darüber war der Impuls.

6. Doch wer weiß, und wer kann sagen
woher das alles kam und wie die Schöpfung geschah?
Die Götter selbst sind später als die Schöpfung,
wer weiß also wahrhaftig, woher sie entstanden ist?

7. Woher die ganze Schöpfung ihren Ursprung hatte,
der Schöpfer, ob er sie geformt hat oder nicht,
der Schöpfer, der alles vom höchsten Himmel aus überblickt,
er weiß es - oder vielleicht weiß er es auch nicht.

Anmerkung des Autors:
Wenn es einen Anfang hätte, woher sollte es kommen?
wenn es ein Ende hätte, wohin sollte es gehen? ;-)

Sprechen, Hören, Sehen, Denken

Bei genauerer Beobachtung werden Sie feststellen, dass z. B. bewusstes Sprechen automatisch auch zum bewussteren Umgang mit den anderen drei Fähigkeiten führt. Das bedeutet, dass diese vier Fähigkeiten zusammenhängen.

Wenn Sie versuchen, eine dieser vier Fähigkeiten bewusster zu nutzen, werden Sie feststellen, dass die anderen drei Fähigkeiten auch bewusster genutzt werden.

Was bedeutet z. B. bewusstes Sprechen: Ich weiß, dass ich spreche; ich weiß, was ich sage, bevor ich es sage; ich höre mir selbst bewusst beim Sprechen zu; ich weiß, mit wem ich spreche und ich bin geistig bzw. intellektuell nicht mit anderen Dingen beschäftigt. Dies ist der Anfang von bewusstem Sprechen.

Was bedeutet z. B. bewusstes Hören: Ich weiß, dass ich zuhöre; ich weiß, was ich höre; ich assoziiere bzw. denke nicht, bevor ich nicht alles gehört habe; ich bin geistig bzw. intellektuell nicht mit anderen Dingen beschäftigt. Dies ist der Anfang von bewusstem Hören.

Was bedeutet z. B. bewusstes Sehen: Ich weiß, dass ich sehe; ich weiß, was ich sehe; ich vermeide beim üblichen Sehen ein selektives Sehen; ich bin geistig bzw. intellektuell nicht mit anderen Dingen beschäftigt. Dies ist der Anfang von bewusstem Sehen.

Was bedeutet z. B. bewusstes Denken: Ich weiß, dass ich denke; ich weiß, was und worüber ich denke; ich beobachte mich selbst bewusst beim Denken; ich denke nicht chaotisch, sondern zielgerichtet. Dies ist der Anfang von bewusstem Denken.

1. Allgemeines

Was mit den nachstehenden Aussagen wirklich gemeint ist, erschließt sich erst durch eine entsprechende Praxis, welche zu den hierfür notwendigen Erfahrungen führt. Es wird nochmals ausdrücklich vor dem Versuch gewarnt, diese Praxis rein intellektuell erschließen zu wollen.

Sie müssen sich die Grundlagen erarbeiten und darauf dann weiter Techniken aufsetzen. Gleichzeitig sollen Sie aus **eigener Erfahrung** erkennen, wofür welche Technik bei Ihnen eingesetzt (benützt) werden kann bzw. soll.

Sie werden mit der Zeit verstehen, dass nicht jede Technik bei jedem zum selben Ergebnis führt. Das hat mit den persönlichen Vorlieben bzw. Abneigungen zu tun. Wenn diese Persönlichkeit schwindet, verschwinden auch die Unterschiede.

Wenn Sie z. B. die Mathematik benutzen, müssen Sie auch verstehen, welche Rechenart und welchen Zahlen (natürliche, ganze, gebrochene, rationale, irrationale oder reelle Zahlen) Sie verwenden.

Wenn Sie z. B. eine Marktfrau sind, werden Sie nicht das Quadrieren für die zahlenmäßige Feststellung der Menge der Äpfel und des Preises der Anzahl, welche der Kunde kaufen will, verwenden. Und für die Berechnung des Wechselgeldes werden Sie auch nicht die Differenzialrechnung verwenden.

Weiters sollte Ihnen bewusst sein, dass mit fortschreitender Übung die Menge der verfügbaren Energie steigt. Nur, das ist so ähnlich, wie mit einem Bach, welchen Sie in einem Tal aufzustauen beginnen. Sie dürfen nie die Kontrolle verlieren und Sie müssen mit der Zeit die Staumauer entsprechend den begrenzenden Berge höher machen, bis das Wasser zurück zur Quelle zu fließen beginnt.

Anders ausgedrückt bedeutet das, dass die Kontrolle größer sein muss als die Energiemenge. Sie können es sich nicht leisten, Gedanken mit Emotionen zu veredeln, welche zu einer schlechteren Stimmung führen.

Das Ergebnis wäre ab einem bestimmten Zeitpunkt eine Katastrophe und Sie sind für den ganzen Schaden, welchen Sie anrichten, verantwortlich.

Sie können das alles als leeres Gewäsch abtun, nur trotzdem ändert sich die Funktionsweise leider nicht.

Sie müssen so bewusst leben lernen, dass Sie mitbekommen, was wirklich geschieht. Hierzu brauchen Sie entsprechende Messinstrumente, welche Sie selbst bei sich erzeugen und selbst eichen müssen.

Um diese Prozesse geht es im nachstehenden Teil des Buches.

Wenn Sie diese Dinge nicht lernen, sind Sie wie jemand, der einen schönen Heimgarten hat. Auf einmal entdeckt er bei einer Pflanze eine Wasserlache. Er baut mühsam einen kleinen Damm um die Pflanze, um diese zu schützen. Die Folge ist, dass die nächste Pflanze unter Wasser steht.

Und so kann dieses Spielchen bis zum Lebensende weitergehen. Was ist geschehen? Man hat geändert, bevor man erkannt hat, was geschieht. Wenn er alles genau betrachtet hätte, wäre ihm die kleine Lücke im Wasserschlauch aufgefallen.

Wenn jemand leicht aufgeregt ist, versucht er mit Hilfe eines Arztes, eines Medikaments oder sonst wie die Kulisse (Realität) zu ändern. Die einzig funktionierende Lösung ist, die Aufregung genau zu beobachten, ihre Mechanik zu erkennen und sie irgendwann abzudrehen wie einen Wasserhahn.

Wie beginnt man diese Beobachtungen? Am Anfang mit den körperlichen Veränderungen, da diese am Anfang am leichtesten wahrzunehmen sind.

Und täuschen Sie sich nicht, es ist viel Kraft notwendig um diese einfach erscheinende Sache umzusetzen. Verschleudern Sie nicht Ihre Energie. Ohne Energie klappt auch keine Konzentrationsübung.

Bedingungen für ALLE Übungen

Die nachstehenden Konzentrationsübungen können Sie im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung ausführen. Die gewählte Stellung sollte als angenehm empfunden werden und eine geistige Wachheit ermöglichen.

Man soll seinen Rücken unbedingt gerade halten. Wenn Sie Übungen auf dem Sessel sitzend machen, sollten die Füße mit ihrer ganzen Fläche Kontakt mit dem Boden haben.

Versuchen Sie Ihre Schultern in einem ***kleinen, fast nicht wahrnehmbaren*** Halbkreis nach hinten zu bewegen. Dies führt zu einer leichten Spannung im Brustbereich.

Es ist darauf zu achten, dass die emotionale Stimmung freudig bis neutral ist. Gedanken über das jeweilige Tagesgeschehen, die Vergangenheit, die Zukunft, über Wünsche und Sehnsüchte usw. sind NICHT zulässig.

Die Übungen sollen in einem wachen, entspannten und zumindest freudigen Zustand gemacht werden.

Weiters sind eine starke Wachheit und eine geistige Ruhe notwendig, also kein Interpretieren und Assoziieren.

b.) Reihenfolge

Die Übungen sollen in der angeführten Reihenfolge und nur bei Erfüllung der jeweils geforderten allgemeinen und besonderen Mindestvoraussetzungen gemacht werden, um entstehende Probleme so klein wie möglich zu halten.

c.) Wie übt man

Bei allen Übungen soll die Wahrnehmung solange wie möglich mit allen Sinnen erfolgen. Eine Einschränkung der Wahrnehmung ist vor allem am Anfang unerwünscht. Was jedoch gestoppt werden soll, ist die Interpretation und Assoziation des Wahrgenommenen.

Der Körper ist entspannt. Der Atem, das Blut, alle Energien usw. können ungehindert fließen. Der Geist ist hellwach und nimmt das ganze Wesen, am Anfang den ganzen Körper, wahr.

Generelle Vorgangsweise:
Gerader Rücken im Sitzen, Liegen und Stehen
Füße beim Sitzen in ihrer Gesamtheit auf dem Boden (nicht nur die Zehenspitzen)
Wach sein
Ruhiger, gleichmäßiger Atem
Füße spüren
Freude
Übung

d.) Wichtig

Alle Ergebnisse der Übungen sollen im normalen Tagesablauf greifbar sein bzw. integriert werden. So sollen Sie Ihre Stimmung den ganzen Tag bei Wahrnehmung Ihres ganzen Wesens in der gleichen Intensität wie in der Übung halten.

Man übt den ganzen Tag. Die speziellen Übungen haben nur den Vorteil, dass sie in einer geschützten Umgebung stattfinden.

e.) Sehen

Sie finden in dieser Schrift öfter den Begriff „Sehen“. Was ist damit gemeint? Wenn Sie Ihre Konzentrationsübungen mit geschlossenen Augen ausführen, werden Sie vor allem am Anfang mit verschiedenen Bildern beglückt bzw. gequält. Diese Bilder entstehen im Gehirn unter Umgehung des normalen Sehprozesses.

Weiters sind sie üblicherweise stark von dem emotionalen Teil bzw. den daraus entstandenen Assoziationen und Interpretationen geprägt. Die Folge ist, dass das übliche geistige Chaos im besten Fall weitergelebt und im schlechtesten Fall noch gestärkt wird.

Lernen Sie Ihre Konzentrationsübungen mit geschlossenen Augen zu machen und sehen Sie dabei mit Ihren Augen. Wie macht man das?

Was sieht man, wenn man die Augen schließt und dabei mit ihnen sieht? Üblicherweise nichts. Setzen Sie sich hin und schauen Sie in den Raum ohne etwas zu fixieren. Jetzt halten Sie sich die Hände vor die offenen Augen. Es ist finster, Sie sehen nichts.

Jetzt haben Sie ein Beispiel für das Sehen mit den Augen bei geschlossenen Augen. So sollen Sie bei Ihren Übungen sehen. Bei genauer Betrachtung werden Sie bei einem Vergleich der „Sehmethoden“ einen Unterschied des Sehprozesses und seiner Auswirkung feststellen.

Gewöhnen Sie sich an diese Methode des Sehens bei den Übungen. Sie werden sich einigen Ärger ersparen.

Das Sehen mit den Augen entwickelt sich mit der Zeit vom

Spüren –> Sehen –> Gewahrsein

f.) Konzentration

Wenn Sie Konzentrationsübungen machen, werden Sie am Anfang mit den Problemen der vorgegebenen Körperhaltung bzw. der körperlichen Regungslosigkeit konfrontiert. Dann taucht das Tagesgeschehen, welches sich immer wieder in den Vordergrund spielen will, auf. Danach kommen abwechselnd Vergangenheit, Wünsche und Sehnsüchte. All das versucht Sie, an einem geistig ruhigen, konzentrierten Üben zu hindern. Diesen Dingen kommt man nur mit einer disziplinierten Art der Lebensführung und einem geschulten Willen bei.

Sollten Sie bis hierher durchgehalten haben und diese „Gedanken“ durch eine entsprechende Lebensweise und Ihren Willen zum Schweigen gebracht haben, kommt es immer wieder zu kleinen Sensationen (Stimmen oder Töne werden gehört, Bilder oder Lichter oder Lichtblitze erscheinen, usw.). Man sollte diesen Erscheinungen keine weitere Beachtung schenken.

Am Anfang sind sie im günstigsten Fall ein kurzer Lichtblitz einer weiteren subjektiven Realität, im schlechtesten und üblichen Fall eine extrem problembehaftete Ablenkung, welche die Sklavenhalter des Egos, wie Machtgelüste, Überheblichkeit, Voreingenommenheit und Blasiertheit in der hinterhältigsten Art unterstützt und Sie mehrere Leben lang mit Tand an der Nase herumführen kann.

g.) Spannung – Verspannung

Bei den Übungen entstehen aufgrund des durch den Willen gesteuerten Verhaltens immer wieder Verspannungen im Körper.

Sie müssen lernen, diese Verspannungen, welche meist bedingt durch Emotionen entstehen, durch Verschiebung von Energien, sofort aufzulösen. Gleichzeitig muss die geistige Spannung bzw. Wachheit gehalten werden.

Am Anfang macht man folgende Übungen:

1. Stellen Sie sich gerade hin. Atmen Sie tief ein (Vollatmung). Atmen Sie langsam aus und versuchen Sie gleichzeitig Freude zu erzeugen und zum Wohle von Allem zu verstrahlen.

2. Versuchen Sie mehrere Atemzüge eine reine Bauchatmung zu verwenden. Beim Einatmen geht der Bauch heraus, beim Ausatmen geht er hinein. Mit ein bisschen Übung leicht umsetzbar.

3. Jacobson in vereinfachter Form. Atmen Sie ein. Bei angehaltenem Atem spannen Sie bewusst alle Muskeln Ihres Körpers an und ballen Ihre Hände zu Fäusten. Beim Ausatmen lockern Sie alle Muskeln. Diese Übung dreimal wiederholen.

4. Lernen Sie, Ihre Ausatmung langsam über den ganzen Tag leicht zu verlängern. Pro Tag und Atemzug eine Sekunde nicht mehr.

5. Versuchen Sie sich den ganzen Tag zu freuen.

h.) Sonstiges

Sollten nach der Übung psychische Probleme oder stärkere Unruhen im Lebensverlauf auftreten, ist die Intensität der Übungen zurückzuschrauben, bis die Lebenssituation wieder beruhigt ist.

Das Gleiche gilt, wenn sich auf psychischer Ebene Empfindlichkeiten (man reagiert auf die Dinge wieder emotional) verstärken oder neu zeigen.

Ein ausgezeichnetes Hilfsmittel in solchen Situationen (schnelle Erste Hilfe) ist ein entsprechendes Verhalten in den Lebenssituationen sowie eine ursachenlose Freude und das Beobachten der Füße.

Noch ein kleiner Tipp am Schluss: Qi Gong oder Tai Chi haben sich vor allem in den ersten Jahren hervorragend für die gleichmäßige Verteilung der Energien im Körper bewährt. Ein Buch mit DVD hierfür wäre z. B. Shaolin Qi Gong von Xinggui oder bei guten Englischkenntnissen die Bücher von Dr. Yang.

2. Vorgaben für den ganzen Tag

Füße, Stimmung, Gedanken und bewusstes Leben

Ein etwas biegsames Holz hängt an mehreren elastischen Fäden unterschiedlicher Stärke und wird durch diese Fäden in verschiedene Richtungen gezogen und durch den Wind in verschiedene Richtungen gedrückt.

Wenn Sie die Füße permanent im Bewusstsein halten, wird das Holz etwas stabilisiert. Es wird durch einen etwas dickeren Faden in der Erde fixiert, d. h. es gibt bei leichten Winden und Zügen durch die Fäden nicht nach. Die dünnsten Fäden beginnen zu zerreißen und das Holz wird etwas härter. Wenn Sie jetzt zusätzlich auch eine bestimmte Stimmung halten, wird das Holz auch im Himmel fixiert.

Es werden weitere Fäden durch den Versuch, das Holz durch ziehen in eine Richtung zu bewegen, reißen und die Winde haben auch weniger Einfluss. Wenn Sie jetzt auch noch die Gedanken kontrollieren, fixieren Sie das Holz auch in den vier Himmelsrichtungen. So haben nur mehr die stärksten Winde und Fäden einen Einfluss auf das Holz, das inzwischen zu einem stabilen dicken Pfosten, der fest im Boden verankert, herangereift ist.

Durch die bewusste Lebensführung - man ist geistig nur mit den Dingen beschäftigt, welche man gerade tut - werden die Züge der letzten Fäden und die Drücke der Stürme leicht vorhersehbar. Man kann geeignete Gegenmaßnahmen treffen.

Wenn man wacher geworden ist, d. h. die Wahrnehmung hat sich verbessert, der Mensch würde sagen, man ist vifer bzw. intelligenter geworden, spürt sich jede Änderung wie ein Verdunkeln – man wird schwerfälliger oder dumpfer – oder ein Erhellen – man wird leichter oder flexibler – an *(vertikale Bewegung)*.

Und wenn man diese vier Punkte nicht einhält und man schon etwas bewusster lebt, spürt es sich wie der Wechsel von einem Zimmer mit viel Licht und einer unendlichen Weite in ein dunkles und kleines Zimmer an (horizontale Bewegung).

Nachstehende 5 Übungen sollen permanent, also wenn möglich 24 Stunden pro Tag, gemacht werden, d. h., wenn sich das bewusste Träumen einstellt auch im Traum.

Sie sollten so natürlich und selbstverständlich werden wie das Atmen.

Lernen Sie langsam – über Jahre – nebenbei ihre Ausatmung ohne körperliche Anstrengung zu verlängern.

Noch ein kleiner Tipp. Damit die Änderung der Stimmung sich etwas länger auswirken kann, ist es notwendig, die Stabilität durch die Beobachtung der Füße zu beherrschen. Sonst sind Sie wie eine Fahne im Wind. Wenn Sie wollen, dass die Fahne immer in die gleiche Richtung gedreht ist, müssen Sie sie wie ein Segel fixieren.

Eine kleine Analogie: Sie können sich auch eine Eisenkugel zwischen 2 Elektromagneten vorstellen. Am Anfang erhält der untere mehr Strom und ist dadurch etwas stärker. Sie müssen also andauernd die Kugel nach oben schieben, damit diese nicht absinkt. Damit Sie nicht andauernd Stromschwankungen ausgleichen müssen, schaffen Sie eine gleichbleibende Stromverteilung = Füße. Jetzt beginnen Sie, die Kugel nach oben zu heben = Stimmung. Nun erfolgt die Änderung der Stromverteilung = Gedanken. Nun wird der ganze Vorgang zu einem kontinuierlichen Prozess = bewusstes Leben.

Damit es zu keinen Unterbrechungen der Stromzufuhr durch schlechte Leitungen kommt, sorgt die unter *Verhalten* beschriebene Lebensführung.

Der Ablauf der Übungen 2.–5. ist wie folgt

Vorgangsweise: Zuerst bekommen die Ohren Besuch von den Mundwinkeln und die Schultern bewegen sich leicht nach hinten, dann spürt man die Füße und legt Freude darauf. Nun werden zusätzlich die reflexiven Gedanken bzw. das Grübeln abgebrochen und in weiterer Folge alles soweit irgendwie möglich bewusst getan.

Wenn man bemerkt, dass eine oder mehrere dieser 4 Teilübungen nicht mehr funktioniert/funktionieren, wird ab dem Punkt, wo noch etwas funktioniert, mit der Reparatur begonnen, z. B.: Ich spüre noch meine Füße und bin freudig, also wird zuerst Übung 4. und dann Übung 5. dazu genommen, und das ***SOFORT***.

Dadurch werden Sie Abweichungen immer leichter erkennen und Reparaturen immer schneller und besser ausführen können, bis sich eine sinnvolle Gewohnheit etabliert hat.

Gewöhnen Sie sich folgende Vorgangsweise an: Beginnen Sie mit den Füßen. Sie sorgen am Anfang für Stabilität und beobachten bzw. korrigieren Sie gleichzeitig Ihre Stimmung. Wenn Sie die Fußübung 24 Stunden pro Tag überwiegend halten können, forcieren Sie die Freudeübung.

Diese Übung ist am Anfang Ihr Airbag. Sie werden bemerken, wenn Sie die Füße genauer beobachten, beginnt sich die Stimmung verstärkt zu verändern. Jetzt müssen Sie die Fußübung bei gleichzeitiger Intensivierung der Freudeübung verstärken. Jetzt entsteht das Problem der Gedanken verstärkt. Sie müssen wieder die Füßübung und die Freudeübung verstärken. Gleichzeitig müssen Sie die Gedankenkontrolle, ich bestimme was ich denke, verstärken.

Jetzt werden Sie merken, dass Sie sich überwiegend mit Dingen

geistig beschäftigen, welche mit den Tätigkeiten, welche Sie gerade erledigen, nichts zu tun haben. Jetzt ist es an der Zeit der Fußübung, der Freudeübung und der Gedankenkontrolle zusätzlich noch größere Aufmerksamkeit zu widmen. Gleichzeitig müssen Sie sich jedoch zwingen, bei der Tätigkeit geistig zu verbleiben, welche Sie gerade erledigen. Nun nähern Sie sich langsam einer bewussten Lebensführung.

Hilfsübungen

Nachstehend *2 Hilfsübungen*, die neben der Freude – funktioniert wie der Airbag und der Sicherheitsgurt im Auto, sie verhindert richtig angewandt die schlimmsten Schäden – helfen können, die größten Probleme aufgrund falscher Lebensweise – körperliche Spannungen – zu minimieren.

Hilfsübung 1

Diese Übung kann jeder machen, sofern er die Übung *3.3. Freude/Seligkeit* beherrscht. Ab diesem Zeitpunkt sollte man diese Übung jede Stunde, besser alle 30 Minuten am Tag ein Mal machen. Bei Bedarf kann sie auch öfter gemacht werden. Eine simple Eieruhr kann sich als hilfreich erweisen.

Stellen oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Atmen Sie tief ein (Vollatmung). Halten Sie den Atem an und erzeugen Sie Freude. Atmen Sie langsam aus und verteilen Sie die Freude vom Sitz der Freude im ganzen Körper gleichmäßig.

Hilfsübung 2

Diese Übung ist erst ab der Durchführung der Übungen *4. Konzentrationsübungen* sinnvoll. Sie sollte einmal pro Stunde gemacht werden, bis im Körper keine Spannungen mehr auftauchen.

Stellen oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Atmen Sie tief ein (Vollatmung). Halten Sie den Atem an und erzeugen Sie Freude, bilden Sie mit ihren Händen Fäuste und spannen Sie den ganzen Körper kurz an. Atmen Sie langsam aus und verteilen Sie die Freude vom Sitz der Freude im ganzen Körper gleichmäßig und entspannen Sie gleichzeitig den Körper und öffnen Sie die Fäuste.

1.) Verhalten

Behandle ALLES und JEDEN in Taten, Worten und Gedanken so wie Du behandelt werden willst.

Man kann Menschen grob in 3 Typen einteilen.

Der normale Menschen

Er ist träge, auch geistig. Er fühlt sich üblicherweise immer benachteiligt. Alle anderen sind an seinen Lebensproblemen schuld.

Das Schicksal ist unfair und behandelt ihn besonders schlecht. Er ist fast zu allem bereit, um seine Lebensumstände zu verbessern bzw. die von anderen an seine anzugleichen, sofern es nur ohne Überwindungen, Verzicht oder Unbequemlichkeiten abgeht.

Der Händler

Dieser Mensch hat begriffen, dass seine Lebensumstände mit seinen Handlungen korrespondieren. Er ist meist widerwillig aber doch bereit sein Verhalten so zu wählen, dass das Schicksal ihm erträgliche oder sogar angenehme Lebensumstände beschert.

Er beginnt zu verstehen, dass er seines Schicksals eigener Schmied ist.

Der Wesensänderer

Dieser Mensch durchschaut die Zusammenhänge durch eigene Erfahrungen und Beobachtungen schon genauer oder in Einzelfällen vollkommen und trifft die Entscheidung für eine bestimmte Art zu leben bewusst und unabhängig von den Folgen.

Ein kleines Beispiel für die Lebensweisen an der Freundlichkeit:

Typ a.) Er grüßt die Umgebung nur, wenn ihm danach ist oder wenn er sich gezwungen fühlt – z. B. beim Vorgesetzten, Stärkeren, Mächtigeren usw. – wobei innerlich noch heftig gegen diese unfaire Lebenssituation geschimpft wird.

Typ b.) Grüßt seine Umgebung nur, wenn sie ihn auch grüßt. Er ist ja nicht blöde etwas zu geben, wenn er dafür nichts bekommt.

Typ c.) Er grüßt immer, unabhängig von der Reaktion der Umgebung. Er grüßt, weil er beschlossen hat, freundlich zu sein. Das Interessante daran ist, dass es in solchen Fällen meist zu einer Veränderung im Verhalten der Umgebung kommt.

Zu einer vernünftigen Lebensweise noch ein kleines Beispiel:

Wenn man einem Händler erklärt, dass er nicht lügen soll, könnte es zu folgender Situation kommen:

Eine ältere Dame trifft auf den Händler und sagt: „Wie gefällt dir mein neues Kleid.“ Ihre Augen leuchten voller Freude und Stolz.

Der Händler sagt: „Das sieht fürchterlich aus und usw.“ Er zerstört die Freude des Anderen und erklärt sein Verhalten damit: „Ich darf ja nicht lügen.“

Der Wesensänderer würde wahrscheinlich sagen: „Man sieht dir an, dass es dir gefällt.“ Er würde freiwillig, um seines eigenen Vorteils willen, keinem anderen Leid zufügen.

Um jetzt jeden mit dem normalen Wissen bzw. der üblichen Einsichtsmöglichkeit ausgestatteten Menschen mit einem sinnlosen Vortrag über Karma, heilsames und unheilsames Verhalten zu verschonen, einige einfache Handlungsanweisungen:

Behandle ALLES und JEDEN in Gedanken, Worten und Taten so wie du behandelt werden möchtest.

Das bedeutet, wenn Sie belogen werden wollen, lügen Sie. Wenn Sie betrogen werden wollen, betrügen Sie. Wenn Sie gehasst werden wollen, hassen Sie. Wenn Sie freundlich behandelt werden wollen, behandeln Sie ALLES und JEDEN freundlich usw.

Wenn man so lebt, kommt es in relativ kurzer Zeit zu bemerkbaren Rückwirkungen.

Füge NICHTS und NIEMANDEM Leid um des eigenen Vorteils willen zu.

Glauben Sie daran, dass alles nur zu Ihrem Besten passiert und dass Ihnen alles und jeder nur helfen will. Sehen Sie in allen anderen kleine Kinder, die Schutz und Hilfe benötigen.

Wenn es jemand böse meint, wird er Ihnen das sicher sagen.

Bieten Sie nur Hilfe an, wenn sie verlangt wird.

Wenn man Probleme bekommt, sollte man zuerst sein Verhalten überprüfen und nicht versuchen die Umgebung zu verändern.

Üblicherweise hat man in einem Bereich der 5 Vorgaben *2. Vorgaben für den ganzen Tag* gepfuscht.

Damit man die Regeln einhalten kann, benötigt man ***Wachheit, Achtsamkeit, Konzentration und Wahrnehmung.***

Ich muss wissen, was ich tue, wo ich es tue, womit ich es tue, mit wem ich es tue, wann ich es tue und warum ich es tue. Damit ich das feststellen kann, muss ich wach sein, sonst merke ich erst irgendwann, was ich gemacht habe und was ich ändern muss.

Damit ich auch weiß, was ich tue usw. bedarf es einer entsprechenden Achtsamkeit. Ich muss diese Achtsamkeit bündeln, um die Details besser zu erkennen, d. h. Konzentration. Aber damit ich das alles kann, muss ich es wahrnehmen. Alle vier Punkte stehen in einer permanenten Dauerbeziehung und ergänzen sich. Ein Teil funktioniert nicht richtig ohne die anderen Teile.

Beeinflusst werden diese vier Teile unter anderem von der ethischen, kulturellen und gesellschaftlichen Herkunft sowie von der emotionalen Disposition, da aus diesen Bereichen Vorgaben übernommen werden, ohne dass diese auf ihre Richtigkeit noch auf ihre Herkunft überprüft werden.

Damit diese Vorgaben wirklich überprüft werden können, braucht es ein reines/unbeeinflusstes Instrumentarium (*Wachheit, Achtsamkeit, Konzentration und Wahrnehmung)*.

Ein weiteres Hilfsmittel stellt auch „Gebet und Glaube“ dar. Näheres ist in den Büchern *Der brennende Busch* von Karl Weinfurter und *Der direkte Pfad* von DI Roman Mandys zu erfahren.

Frage

F: Wie ist der Zusammenhang zwischen Lebensführung und Lebenssituation?

A: Eine entsprechende Lebensführung führt zu entsprechenden Lebenssituationen, d. h. man bezahlt eine bessere Lebenssituation mit einer entsprechenden Lebensführung. Ändert sich die Lebensführung ändert sich auch die Lebenssituation und bei ein bisschen Pech muss man auch eventuelle Kredite zurückzahlen.

Bei einem normalen Menschen ändert sich die Lebensführung andauernd. Bei einem trainierenden wird sie üblicherweise ausgerichtet bzw. zielgerichtet sein, einerseits durch Erkenntnis bzw. Erfahrung andererseits durch Vorschriften z. B. Niyama und Yama. Das ist der Händler.

Meyrink sagt, dass niemand hoffen solle, dass er sich so vor einer karmischen Schuldenrückzahlung drücken könne d. h. die einzige dauerhafte Lösung bietet nur eine Wesensänderung auf Grund von Erfahrung und Verstehen.

2.) Spüre den ganzen Tag deine Füße

Versuchen Sie den ganzen Tag Ihre Füße zu spüren. Sie beobachten permanent die Füße, beginnend mit den Fußsohlen. Mit der Zeit werden Sie immer mehr von den Füßen, in weiterer Folge vom ganzen Körper neben dem üblichen Leben wahrnehmen können.

Bitte beachten Sie vor allem in der ersten Zeit – meistens einige Jahre in diesen Fällen – die Änderung des Energieniveaus und die Auswirkungen hiervon.

3.) Habe eine freudige Stimmung

Wenn Sie es schaffen, Ihre Füße zu spüren, versuchen Sie sofort gleichzeitig eine freudige, am Anfang lustige/heitere, später eine selige Stimmung zu erzeugen bzw. zu halten.

Es sind am Anfang fast alle Hilfsmittel erlaubt, z. B. Erinnerung, Witze, Andocken an der Stimmung in der Umgebung usw.

Wenn das nicht geht, dann versuchen Sie es mit einem herzhaften Lachen. Wenn das nicht geht, Schultern leicht nach hinten ziehen und die Ohren bekommen Besuch von den Mundwinkeln.

Wenn Sie soweit sind, dass Ihnen auffällt, wenn Sie die Füße nicht mehr spüren und Sie sich ohne Grund freuen – d. h. wenn Sie sich beobachten, bemerken Sie, dass von selbst ein freudiges Gefühl entsteht – können Sie mit der Übung *3.1. Wachsein* beginnen.

Man beschäftigt sich nicht mit dem Grund einer Stimmungsänderung, sondern mit der Reparatur der Stimmung.

4.) Kontrolliere deine Gedanken

Wenn das Spüren der Füße und die Freude funktionieren, muss das automatische, ziellose, grüblerische und reflexive Denken abgestellt werden. Wenn Sie die vorangegangenen Übungen genau gemacht haben, sollte es keine großen Probleme geben.

Lenken Sie Ihr Denken über das Verschieben der Aufmerksamkeit auf die Umsetzung der Übungen *2. Vorgaben für den ganzen Tag* bzw. auf die Übung *2.5. Lebe den ganzen Tag bewusst.*

Eine kleine Anmerkung: Emotionen brauchen Gedanken, um sich entfalten zu können.

5.) Lebe den ganzen Tag bewusst

Wenn das Spüren der Füße, die Freude und das Schweigen der Gedanken funktioniert, versuchen Sie alles bewusst zu machen, d. h. Sie wissen, was Sie tun, wo Sie es tun, wie Sie es tun und womit Sie es tun.

Bitte vergessen Sie nicht auf die sofortige Reparatur von Abweichungen.

6.) Bewusstes Träumen

Lernen Sie mit einer freudigen Stimmung einzuschlafen und nehmen Sie sich vor, wenn Sie träumen, dass Sie wissen, dass Sie träumen.

Bindungen und Erledigen

Das Kapitel Bindungen und Erledigen ist als ein Hinweis für jene gedacht, welche sich mit diesen Problemen auseinandersetzen.

Ein einfaches Beispiel für eine Bindung wäre, es fällt Ihnen etwas aus Ihrer Vergangenheit ein, was Sie sonst vergessen würden. Üblicherweise wird die ganze emotionale Geschichte wieder abgestaubt und geistig durchlebt, wobei es unerheblich ist, ob diese Erinnerungen den Fakten entsprechen.

Der Teil der Erinnerung hat ein Eigenleben, welches nur funktioniert, sofern es von Ihrer Energie zehren kann.

Sie wollen ein Kleidungsstück wegwerfen, welches Sie seit 2 Jahren nicht mehr getragen haben. Sofort wird ein Widerstand in Ihrem Inneren entstehen und alles daransetzen, dass Sie diese Bindung nicht zerstören. Dies sind nur harmlose Beispiele, die jeder der gewillt ist, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, selbst leicht beobachten kann.

Jedes geistige Konstrukt *(Gegenstände, Lebewesen, Gedanken usw.)*, welches mit Emotion verknüpft geschaffen wird, bedeutet eine Bindung. Diese Bindungen führen einerseits zum Austausch von Qualitäten und andererseits haben sie meist Ähnlichkeit mit einem Vampir. Sie ernähren sich von der Energie des Schöpfers.

Als Emotion ist jede Wahrnehmung mit einem Ich-Bezug zu verstehen.

Ein ausgebildeter Mensch wird die Welt dadurch beschreiben, dass er feststellt, dass A sich zu B so verhält wie X zu S. Der normale Mensch beschreibt die Welt durch ein In–Beziehung-Setzen der Welt mit seinem Ich *(Hier Ich – Rest Welt)*.

Übersetzt bedeutet das, die Konzepte zwingen Sie, sich mit ihnen zu beschäftigen. Dadurch kaufen Sie mit Gold Katzengold ein.

Wie löst man dieses Problem? Die Intellektuellen werden jetzt groß verkünden mit Verzicht. Verzicht ohne Hausverstand ist genauso gefährlich, wie diese Bindung, denn er wird selbst zur Bindung. Die beste Lösung ist, wenn man z. B. bemerkt, dass einem etwas einfällt, was nicht mit dem unmittelbaren Geschehen zu tun hat, dass man dann versucht die Stimmung zu verbessern bis der Zug und Druck der Gedanken nachlässt.

Eine Eigenart ist z. B. dass einem auf einmal ein Bekannter aus der Volksschule, das alte Auto, ein geliebter Feind usw. einfällt. Der Hintergrund dieses Einfalls ist meist, dass die Bindung kurz vor der Auflösung steht und diese damit verhindert werden soll. Wenn Sie sich angewöhnen solche Bindungen durch eine gute Stimmung aufzulösen, wird Ihr Rucksack leichter und sie werden verschwinden. Ansonsten werden sie Sie über den Tod hinaus belästigen. Abgesehen davon werden Ihnen durch dieses Verhalten bestehende Bindungen bewusst werden und somit können Sie auch etwas unternehmen.

Es ist am Anfang ein langer Weg, der durch eine Leichtigkeit der Existenz belohnt wird.

Die beste Art Dinge zu erledigen, ist einfach diese zu erledigen. Was heißt das? Man baut keine Ichbezug zu den Tätigkeiten auf und verzichtet auf Attribute *(schön, angenehm, unangenehm usw.)*. Jetzt kommt wieder der Allesversteher und wird rufen: „Mache ich, kein Problem“.

Alleine damit hat er bewiesen, dass er ein Problem hat. Es funktioniert so nicht. Wie auch bei den Bindungen geht es um Verhaltensänderungen, welche nicht durch einen frontalen Angriff erreicht werden.

Also wie erreichen? Verzichten Sie auf die Verteilung von Attributen bei der Beschreibung von Situationen. Wenn Sie eine Blume sehen, die Ihnen gefällt, dann sagen Sie sich diese Blume ist für mich schön. Diese Vorgangsweise führt mit der Zeit dazu, dass Ihnen die Relativität der Aussage bewusst wird.

Der nächste Schritt ist, dass man sich sagt: „Diese Blume gefällt mir jetzt“. Wenn diese Vorgangsweise zur Erkenntnis geführt hat, dass das Gefallen situationsabhängig ist, wäre der nächste Schritt die Feststellung: „Ich sehe eine Blume“.

Gleichzeitig versucht man bewusst zu leben und die Übungen des Punktes 2. *Vorgaben für den ganzen Tag* umzusetzen. Die Folge ist, dass man sich über Jahre langsam aus dem Geschehen zu befreien beginnt.

Sollten Sie anderer Meinung sein, ist das Ihr gutes Recht, nur sollte man Vorgangsweisen erst beurteilen, wenn man diese auch ausprobiert hat, sonst ist man jemand, der eine Speise beurteilt, welch er noch nicht gekostet hat.

Tipp

Versuche Dich wie einen Fremden den ganzen Tag zu beobachten, halte Deine Füße im Bewusstsein und eine freudige Stimmung, verzichte auf Gedankenspiele.

Wenn es Dir besser geht, die Übungen leichter gehen und alles sonnig aussieht, pass auf, solange Du noch nicht 24 Stunden pro Tag bewusst leben und Dein Wesen beobachten kannst. Du wirst hereingelegt. Also arbeite noch genauer.

3. 5 Minuten Übungen

a.) Allgemein

Achtung, bevor man damit beginnt, sollten die Übungen *2.1. Verhalten* und *2.2. Spüre den ganzen Tag Deine Füße* aus *2. Vorgaben für den ganzen Tag* schon überwiegend funktionieren.

Optimal ist der Einstieg, wenn man in seiner Umgebung feststellt, dass diese überwiegend freundlich auf einen reagiert. Wichtig ist, dass man jederzeit willentlich das Spüren der Füße und die innere Freude erzeugen kann.

Optimal wäre, wenn das bereits den ganzen Tag funktioniert bzw. von selbst anspringt.

Wichtig: Machen Sie die 5 Min. Übungen nur, wenn die eigene Stimmung neutral oder freudig ist.

Wenn bei einer Übung die Konzentration nicht gehalten werden kann, **AUFHÖREN**. Später noch einmal versuchen. **NIE RUMTRÄUMEN ZULASSEN!**

Halten Sie unbedingt die Reihenfolge ein. Erst wenn eine Übung funktioniert, zur nächsten übergehen.

Zwischen den einzelnen Übungen, wenn man bereits mehrere machen kann, sollten zumindest ungefähr 15 Minuten vergehen, da ansonsten am Anfang die Energien kaum beherrscht werden können.

Achtung: Jede Übertreibung und Unkontrolliertheit kann zu schweren psychischen und in weiterer Folge physischen Problemen führen.

Das Sehen sollte immer mit den Augen geschehen. Imaginationen/Vorstellungen sollten vermieden werden.

Es darf mit der Zeit zwischen der Übung und dem Übenden keinen Unterschied mehr geben. **Es gibt nur mehr die Übung, aber der Übende ist sich dessen bewusst. Man darf sich nicht in der Übung auflösen.** Achtung, das ist nicht das Ende dieses Weges, sondern der Anfang.

Die Übungen *3.3. Freude/Seligkeit* und *3.4. Metta/Gebet/Mantram* können auch während des ganzen Tages während der üblichen Tätigkeiten verwendet werden.

Grundsätzliches:

Übungen werden ausgeführt ohne irgendetwas anderes zu denken oder zu tun – kein ZUPFEN, RUMRUCKELN, kein Spüren von „es kitzelt" oder „etwas tut weh" usw.

Die Übung *3.1. Wachsein* ***ist die Grundlage für alle nachfolgenden Übungen. D. h. der in der Übung*** *3.1. Wachsein* ***erreichte Zustand ist in den nachfolgenden Übungen zu halten. Die weiteren Teile werden zusätzlich hinzugefügt.***

Bücher dienen primär dazu, eigene Erfahrungen zu bestätigen und die Richtung für die weitere Vorgangsweise anzuzeigen.

ACHTUNG: Eigene Erfahrung geht vor Buchwissen!

Wenn Sie die Übungen *3.1. Wachsein*, *3.2. Füße, und 3.3. Freude/Seligkeit* grundsätzlich beherrschen, können Sie mit *4. Konzentrationsübungen* beginnen.

Lernen Sie während der Übungen Ihr Bewusstsein in den Brustbereich zu verlegen. Es ist der Ort in der Brust, wo Sie Freude wahrnehmen. Das erscheint am Anfang etwas schwierig, bringt aber im weiteren Verlauf der Übungen große Vorteile.

Am Anfang besteht die Gefahr, dass man die Stelle mit dem Herz als Organ verwechselt, was zu schweren, physischen Störungen führen kann.

Nehmen Sie den Brustbereich rund um Ihren Solarplexus großflächig war. Lernen Sie sich von diesem Bereich aus als Wesen wahrzunehmen.

Sorgen Sie immer dafür, dass Sie zumindest eine freudige Stimmung haben. Führen Sie weder durch Atmung noch durch Konzentration Energie in diesen Bereich zu.

Dieser Bereich entwickelt sich bei richtiger Übung von selbst. Es ist eine Entwicklung, welche von selbst auf Grund der richtigen Voraussetzungen stattfindet.

Wenn Sie in Ihrem Garten eine Rose zum Wachsen bringen wollen, müssen Sie für ausreichende Nahrung, für genügend Wasser und Sonne sorgen. Tägliches Schimpfen, Rumzupfen und Ziehen an der Pflanze führt nur zum frühen Absterben.

1.) Wachsein

Zitat Gustav Meyrink: **Stell dich fest hin** oder sitze oder liege bewusst**, raff dich zusammen und zwing dich einen einzigen Augenblick nur zu dem körperdurchrieselnden Gefühl: 'Jetzt bin ich wach!'**

Bei körperlicher und geistiger Unbeweglichkeit nimmt man sein ganzes Wesen – am Anfang den ganzen Körper von der Zehenspitze bis zu den Haaren oder der Glatze, dann die Psyche, dann auch das Bewusstsein usw. – mit allen Sinnen ***gleichzeitig*** wahr – ein Gewahrsein des ganzen Wesens – und hält diese Wahrnehmung für 5 Minuten. Man versucht sich auch mit dem *Sehen* innerlich zu beobachten.

Lass die fünf Sinne weit offen.
Lass dein Gewahrsein unausgerichtet.
Verbleibe vollkommen offen.
Lass dich nicht auf wahrgenommene Objekte ein.
Bilde keine Gedanken über sie.
So sei gelassen.
Weit offen,
Wach,
Leer, wach, weit offen
Anweisung bei Chökyi Nyima Rinpoche

Jeder neue Teil des eigenen Wesens, der entdeckt wird, wird während der Übung so wahrgenommen:

Man ist wach, frisch und präsent im JETZT.

Diese Übung ist die Grundlage für alle weiteren Übungen. Es ist sehr hilfreich das Bewusstsein, also die Ich-Empfindung in die Brust, dort wo man die Freude empfindet, zu verlegen.

Was man jedoch nicht soll ist, sollten mit der Zeit Wärmeempfindungen auftreten, diese noch durch Konzentration oder Atmung zu verstärken. Diese Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Wesen, verknüpft mit einer leicht stärkeren Präsenz der Füße und einer freudigen Stimmung, sollte den ganzen Tag gehalten werden.

Wenn man diese Übung das erste Mal richtig erwischt, merkt man eine wilde Spannung im Körper und Muskelbereich. Man hat fast Angst vor dem Atemholen, da sonst die Wahrnehmung verschwunden ist.

Die Kunst ist, man muss diese Übung mit der Sanftheit und Wärme eines milden Frühlingswindes und der schneidenden Abgrenzung des Nordwindes hinbekommen ohne dass körperliche Spannungen entstehen.

Das ist bei konsequenter Übung in einigen Wochen möglich. Die Kunst der Konzentration besteht in einer völligen Leere bei gleichzeitigem hellem und wachen Geist. Wie der Zen Mönch der in tiefer Konzentration sitzt und trotzdem das Fallen einer Stecknadel wahrnimmt, zuordnen und reagieren kann und trotzdem den Zustand hält.

Bücher: *Das grüne Gesicht* v. Gustav Meyrink, *Präsent Frisch Wach* v. Chökyi Nyima Rinpoche.

Fragen

F: Ist es ok, z. B. während der 5 Min. Wachsein Übung den Körper auch mit dem "Sehen" wahrzunehmen, so viel auf einmal, wie es eben möglich ist? Ich finde das hilft. Nur beim Kopf mach ich's nicht, das fühlt sich wieder unangenehm an, auch wenn die Füße noch mit dabei sind.

A: Am Anfang ist es ein Spüren, das sich langsam zu einem Sehen und in weiterer Folge zu einem Gewahrsein entwickelt. Ein Fehler ist es, diesen Prozess mit Vorstellung beschleunigen zu wollen. Das Einzige, das hilft, ist der permanente Versuch einer Wahrnehmung mit allen Sinnen, die während der Konzentrationsübung, nicht im täglichen Leben, nach innen gerichtet werden.

Wenn Du den ganzen Tag die Füße übst, dann können die 5 Min. Übungen kein Problem sein.

Der Kopf gehört auch zum Körper. Wenn die Wachsein Übung zu funktionieren anfängt, geschieht üblicherweise Folgendes: Am Anfang steht plötzlich der ganze Körper unter Spannung und man spürt wie sich die Energie im ganzen Körper gleichmäßig verteilt, meist sind es Wärme-Wahrnehmungen. Dieser Zustand dauert 1-60 Sekunden und wird davon abgelöst, dass sich der Körper völlig entspannt, der Geist oder Bewusstsein hellwach bleibt und man den ganzen Körper weiterhin wahrnimmt.

Dann gibt es noch weitere Dinge über die wir reden, wenn sie Euch das Erste Mal auffallen.

Das Spüren oder Wahrnehmen der Füße dient derzeit überwiegend dazu, dass der emotionale Kontakt mit den Lebenssituationen beherrschbar bleibt.

F: Du schreibst: Gewahrsein im hellwachen Zustand nach innen gerichtet bei der Konzentrationsübung, im täglichen Leben nach außen.

Versuche im Alltag Inneres wahrzunehmen und die Sinne nicht komplett in äußerer Wahrnehmung zu "verlieren". D. h. etwas introvertiert sein. Ist das Ok?

A: Lieber F, stelle Dir einmal vor, Du fährst auf der Autobahn, Dein Sehen, Dein Hören, Dein Fühlen ist in Deinen Körper gerichtet, d. h. vom Rest bekommst Du nichts mit; Was glaubst Du, wie lange Du noch fahren wirst und vor allem wohin.

Derzeit bewegen wir uns bei der Wachsein Übung im Bereich der körperlichen Realität und so ist die Anweisung zu verstehen. Für ein Hochhaus braucht man ein Fundament, d. h. zuerst einmal den körperlichen Teil abdecken. Und ich behaupte, dass Euch nicht bekannt ist, wie man seine Sinne nach innen richtet.

F: Unter die Sinne nach innen zu richten verstehe ich die Konzentration wie auf ein äußeres Objekt nur in den Körper hinein zu projizieren. Das erste was geschieht, ist die Wahrnehmung von leerem Raum, meist dunkel aber nicht unangenehm. Und das zu halten ohne Vorstellung gelingt mir nur kurz!

A: Ich habe nichts anderes behauptet. Nur ein permanentes Spüren der Füße stellt keine Konzentration nach innen dar. Es bedeutet ein Abziehen der Sinneswahrnehmung von außen. Und jetzt kommt der Trick an der Sache, am Anfang bleibt man beim Körper, dann kommen die Psyche, dann die Energien usw.

Leider ist das üblicherweise ein leichtes Durcheinander, d. h. die Menschen können die Wahrnehmungen nicht zuordnen. Ein Ausrichten der Sinne in den Körper ist möglich.

Bei der Wachseins Übung geht es derzeit darum, dass man versteht, was konzentrieren bedeutet, und dass man seinen Körper in einem Stück wahrnimmt. Diese Wahrnehmung geht vom Spüren zum Sehen und dann zum Gewahrsein über.

Dieser Zustand bildet die Grundlage für weitere Übungen. Wie man kein Haus ohne gutes Fundament bauen kann, kann man auch hier keinen Weg mit abschätzbaren Gefahren ohne vernünftige Grundlagen gehen. Ich kann nur wiederholen: Hier muss Klarheit und Umsetzbarkeit für jeden gegeben sein sonst haben wir einen Problemfall in der Menschheit mehr d. h. hier ist das Spielen vorbei und kein Platz für gruppendynamische Prozesse.

F: Wo ist das Bewusstsein bei den Übungen lokalisiert (Kopf, Mitte vom Körper...)?

A: Man verlagert das Bewusstsein in den Bereich der Brust.

F: Ich probiere jetzt folgenden Tipp umzusetzen: erst Füße, Beine hinauf bis Körpermitte, dann Kopf, hinunter bis Körpermitte. Bin weit davon entfernt das auch halten zu können. Manchmal bei einer der längeren Konzentrationsübungen spüre ich 'zufällig' eine Art Gänsehaut im gesamten Körper, ganz kurz, später den ganzen Körper.

Das mit dem "Bewusstsein" frag ich mich übrigens auch, also wo es lokalisiert ist, eigentlich wo "ich" lokalisiert bin, sobald ich nämlich denke, ist es oder bin "ich" - so kommts mir vor - komplett woanders und ich schreck‘ mich beinahe, wenn "ich" wieder im Körper bin.

Also glaub ich, es ist wichtig, den Körper bewusst wahrzunehmen, spüren, sehen damit wir da bleiben - beim Körper.

Und das Schauen hilft dabei, weil da sonst auch die Träumerei zu finden ist, irgendwo bei den Augen, oder in ihnen drin, jedenfalls im Kopf. Konzentriert schauen hilft, dort zu sein, wo man hinschaut. Also schauen, spüren ist derzeit mein "wahrnehmen"

A: ***Es besteht die Notwendigkeit den ganzen Körper gleichzeitig wahrzunehmen.*** Die Wahrnehmung soll nicht nacheinander (Hände, Füße usw.), sondern **gleichzeitig** erfolgen.

Methoden wie man dorthin kommt:

1. Man nimmt die Füße bis zum Unterleib wahr, wobei man von unten nach oben wandert und wahrgenommene Teile weiterhin wahrgenommen werden und nur mit neuen ergänzt werden. Dann geht es vom Kopf zum Unterleib. So hat man am Schluss den ganzen Körper in der Wahrnehmung

2. Die Form der Wahrnehmung der Füße wird auf den ganzen Körper übertragen.

Es ist notwendig den Körper als solchen ganz wahrzunehmen und die Wahrnehmung mindestens 5 Min ununterbrochen zu halten.

Das ist in Wirklichkeit der Ausgangspunkt für alle anderen Übungen, wo nur andere Teile hinzugefügt werden.

Diese Art der Übung führt unweigerlich bei jedem zu bestimmten Wahrnehmungen und Reaktionen.

Das Bewusstsein wird in den Bereich der Brust verlegt.

2.) Füße

Bei körperlicher und geistiger Unbeweglichkeit nimmt man zuerst seinen ganzen Körper, in weiterer Folge sein ganzes Wesen – am Anfang den ganzen Körper von der Zehenspitze bis zu den Haaren oder der Glatze, dann die Psyche, dann auch das Bewusstsein usw. – mit allen Sinnen gleichzeitig wahr – ein Gewahrsein des ganzen Wesens, *Wachsein* 3.1 – und hält diese Wahrnehmung bei einer Betonung der Füße, beginnend bei den Fußsohlen für 5 Minuten.

3.) Freude / Seligkeit

Zitat Gustav Meyrink: ***Vor dem Glanz der Freude, die in der Brust strahlt wie eine Sonne am inneren Himmel …***

Das *Wachsein* erzeugen (3.1.), dann *Spüre die Füße* (3.2.). Man versucht sich auch mit dem Sehen innerlich zu beobachten. Erzeuge großflächig Freude in der Brust (*im Sonnengeflecht, etwa eineinhalb Handbreit über dem Nabel, auch mystisches Herz, höhere Orte etwas weiter links gelegen, betreffen üblicherweise das physische Herz und führen üblicherweise zu Herzproblemen*), welche sich mit der Zeit (Monate bzw. Jahre) zu einer Seligkeit steigern soll und ***verteile die Energie gleichmäßig in Kugelform im Körper***, später im ganzen Wesen, noch später im ganzen All.

Beobachte, wo sich die Freude in welcher Form äußert. Versuche sie mit allen Sinnen wahrzunehmen. Man beginnt sein ganzes Wesen wie eine Kugel wahrzunehmen, die eine helle Seligkeit verströmt.

Bücher: *Walpurgisnacht* v. Gustav Meyrink

Fragen

F: Walpurgisnacht: Die Freude und das Ich sind dasselbe. Das innerste Ich ist der Urquell der Freude. Würdest du das auch so sagen? Hast du diese Erfahrung gemacht? Wie "hört und singt" man dieses Lied der Nachtigall?

A: Die Übung 3.2. Füße und 3.3. Freude/Seligkeit ist es. Funktioniert aber erst, wenn das Geheimnis der Übung 3.1. *Wachsein* erkannt wurde. Am Anfang ist nur eine Annäherung möglich.

Wie ich bereits erklärt habe, macht man sich eine angenehme freudige Situation, in der man herzhaft lacht, bewusst, erfasst den Zustand und reproduziert ihn immer wieder. D. h. man muss den Zustand erfassen können.

Diesen Zustand nutzt man für:
1. ganzen Tag *freudige Stimmung*
2. Konzentrationsübung *Freude*
3. 5 Min Übung *Freude*

Du musst Zustände genau kennen. Am Anfang ist es notwendig sie in ihrer körperlichen Auswirkung genau wahrzunehmen.

Zum Schluss: Du hast den Hinweis im Praktiker nicht verstanden. Das Problem ist nicht intellektuell zu lösen, sondern nur durch Praxis. Am Anfang nutzt man schmutzige Witze, die mit der Zeit stubenrein werden. Aber es geht nicht um den Witz, sondern um die Stimmung.

Die Anweisungen für die Übung sollten nachvollziehbar sein. Was Du auch lernen musst ist, dass Du Dinge, die Du bereits zu einem Thema gehört oder gelesen hast, sowie Deine eigenen Erfahrungen präsent hast und sie wie ein Puzzle zusammensetzen kannst.

Das funktioniert aber nicht, wenn nur mehr Interpretation und Assoziation, die durch Emotionen noch extra verfälscht vorhanden sind. Wenn Du genau liest, müsstest Du verstehen.

4.) Metta / Gebet / Mantram

Geradestehen, sitzen oder liegen. Das *Wachsein* erzeugen 3.1., Spüre die *Füße* 3.2., *Freude / Seligkeit* 3.3 erzeugen. Man versucht sich auch mit dem *Sehen* innerlich zu beobachten.

Man versucht ein Gebet (z. B. Herzensgebet) oder Metta (z. B. Alle Wesen mögen glücklich sein) oder Mantram (z. B. Ich bin erfüllt von Freude) großflächig im Bereich der Brust für 5 Minuten aufzusagen und ***verteilt die Energie gleichmäßig in Kugelform im Körper***, später im ganzen Wesen, noch später im ganzen All.

Es mögen alle Wesen glücklich sein.
Es mögen alle Wesen selig sein.
Es mögen alle Wesen im Frieden sein.
von DI Roman Mandys

Bücher: *Unterweisung im Herzensgebet* v. Emmanuel Jungclaussen, *Die Lehrrede des Buddha über die allumfassende Güte*

5.) Atem

Beginne erst nachdem die Übungen 3.1., 3.2. und 3.3. bereits vernünftig gemacht werden können.

Nie Übungen machen, bei denen die Dauer des Aus– und Einatmens zwanghaft (z. B. Zählen) beeinflusst wird.

Die dabei entstehende Energie wird dem Körper über die Füße (Fußsohlen) **zugeführt.**

Ungefähr so, wie wenn man von der Brustmitte aus 2 Gefäße (Füße) mit einem goldenen Licht füllen würde.

ACHTUNG:

Pranayama ist das Leiten von Energie durch Konzentration.

Das Ausatmen sollte mit der Zeit langsam und vorsichtig verlängert werden. Die Atmung soll weich, sanft, ruhig und gleichmäßig erfolgen.

Für jede dieser Übungen kann man pro Übung 3 – 20 Atemzüge veranschlagen. Die 20 Atemzüge sollten erst erreicht werden, wenn man mit den Reaktionen – Psyche, Physis, Realität – welche diese Übungen erzeugen, umgehen bzw. diese kontrollieren kann.

a.) Vollatmung

Geradestehen, sitzen oder liegen. Das *Wachsein* erzeugen 3.1. Spüren Sie die *Füße* 3.2. Die *Freude* erzeugen 3.3. Man versucht sich auch mit dem *Sehen* innerlich zu beobachten. Durch die Nase wie folgt ein– und ausatmen:

EINATMEN: Der Bauch wölbt sich nach außen, dann erweitern wir die unteren Rippen und den mittleren Teil des Brustkorbes, dann folgt der obere Teil der Brust bei leichtem Einziehen des Unterleibs.

Die Atmung erfolgt ohne Anstrengung und ist leichtgängig.

Die Ausatmung erfolgt in umgekehrter Reihenfolge, wobei am Schluss der Bauch sanft nach innen gezogen wird.

b.) Wechselatmung

Geradestehen, sitzen oder liegen. Das *Wachsein* erzeugen 3.1. Spüre die *Füße* 3.2. Die *Freude* erzeugen 3.3. Man versucht sich auch mit dem *Sehen* innerlich zu beobachten. Durch die Nase mit der Vollatmung, wie folgt ein– und ausatmen:

Man atmet durch das linke Nasenloch ein, während der Daumen das rechte Nasenloch verschließt. Dann atmet man durch das rechte Nasenloch aus, während ein Finger das linke Nasenloch verschließt. Sofern möglich verwendet man die Finger der rechten Hand.

Man atmet durch das rechte Nasenloch ein, während ein Finger das linke Nasenloch verschließt. Dann atmet man durch das linke Nasenloch aus, während der Daumen das rechte Nasenloch verschließt.

Bücher: *Die Wissenschaft des Atmens nach den Lehren des Heilige Vedanta* v. Ramacharaka, Raja–Yoga von Swami Vivekananda

4. Konzentrationsübungen

Allgemeines

Unbedingt die Reihenfolge einhalten. Erst wenn eine Übung funktioniert, zur nächsten übergehen.

Man beginnt mit den Vorübungen. Es ist immer der Zustand der Übung 3.1. *Wachsein* herzustellen und während der ganzen Übung zu halten. Wenn diese im erforderlichen Ausmaß gemeistert sind, beginnt man mit der ***a. Füße*** und der ***a. Freude*** Übung. ***Wenn eine Übung gemeistert ist, widmet man sich der nächsten der jeweiligen Kategorie. NIEMALS Übungen überspringen.***

Diese Übungen sind aufbauend. D. h. wenn die Übung *Füße* nicht mehr funktioniert, geht man einen oder mehrere Schritte zurück, bis man wieder die Kontrolle über die Übung erreicht hat und hangelt sich wieder nach oben.

Das Üben der Konzentration dient nicht dem Lösen von augenscheinlichen Problemen des Ichs (Ego, niedere Natur usw.). D. h. Probleme aus der Familie, dem Büro usw. haben hier nichts verloren. Auch was die Zukunft oder Vergangenheit anbelangt, was Wünsche und Sehnsüchte betrifft; alles, was mit reflexivem Denken zu tun hat, ist unerwünscht.

Einer der Gründe hierfür ist, dass Konzentrationsübungen alles verstärken, auf das sie gerichtet werden. Erfolgt keine Ausrichtung, werden die gewohnheitsmäßigen/üblichen Verhaltensformen verstärkt.

Aus diesem Grund sind eine entsprechende Wachheit und eine bewusste Lebensführung notwendig, ansonsten wird ein Verhalten gestärkt, für das kaum jemand mit dieser Disziplin beginnen würde.

Die Dauer pro Konzentrationsübung beträgt am Anfang mindestens 15 Minuten und sollte langsam gesteigert werden.

Nochmals ein wichtiger Hinweis:

Die nachstehenden Konzentrationsübungen könne in jeder Stellung im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung, die als angenehm empfunden wird und eine geistige Wachheit ermöglicht, ausgeführt werden.

WICHTIG: Achten Sie unbedingt bei allen Übungen darauf, dass die emotionale Stimmung freudig bis neutral ist. Gedanken über das jeweilige Tagesgeschehen, die Vergangenheit, die Zukunft, über Wünsche und Sehnsüchte usw. sind NICHT zulässig. Die Übungen sollen in einem wachen, entspannten und zumindest freudigen Zustand gemacht werden.

Vorübung und Vorgangsweise

Man versucht den ganzen Tag seine Fußsohlen zu spüren und eine heitere Stimmung zu halten. Wenn es geht, wäre die Übung 3.1. *Wachsein* (man beobachtet den ganzen Tag mit einem Auge sein ganzes wahrnehmbares Wesen und korrigiert) über den ganzen Tag von Vorteil.

Nun übt man jeden Tag eine *4.1. Füße*– und eine *4.2. Freude*–Übung und soweit erforderlich auch noch die *3. 5 Minuten Übungen*.

Achtung: Beobachten bedeutet nicht verändern bzw. beeinflussen, sondern wahrnehmen ohne Interpretation.

1.) Füße

a.) Füße 1

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen und versucht durchgehend seine Füße zu beobachten.

b.) Füße 2

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen und versucht durchgehend seine Füße und seinen Atem zu beobachten.

c.) Füße 3

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet ein, merkt, wie sich die Brust mit Luft füllt und spürt die Energie. Gleichzeitig spürt man seine Füße.

d.) Füße 4

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet ein, merkt, wie sich die Brust mit Luft füllt und spürt die Energie, dann zieht man die Energie runter bis in die Fußsohlen.

e.) Füße 5

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet ein, merkt, wie sich die Brust mit Luft füllt und spürt die Energie, dann zieht man die Energie runter bis in die Fußsohlen. Beim Ausatmen schiebt man die Energie von unten (Fußsohlen) in die Füße.

f.) Füße 6

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet ein, merkt, wie sich die Brust mit Luft füllt und spürt die Energie, dann zieht man die Energie runter bis in die Fußsohlen. Beim Ausatmen schiebt man die Energie von unten (Fußsohlen) in die Füße und lässt sie ***von selbst*** nach oben strömen.

2.) Freude

a.) Freude 1

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten, höchstens 30 Minuten sitzen bzw. liegen, spürt seine Füße und versucht Freude zu erzeugen und beobachtet die Auswirkung hiervon im Körper.

b.) Freude 2

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet in die Füße und versucht Freude großflächig im Brustbereich (*im Sonnengeflecht, etwa eineinhalb Handbreit über dem Nabel, auch mystisches Herz; höhere Orte betreffen üblicherweise das physische Herz und führen üblicherweise zu Herzproblemen*) zu erzeugen und beobachtet die Auswirkung hiervon im Körper.

c.) Freude 3

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 15 Minuten sitzen bzw. liegen.

Man atmet in die Füße und versucht Freude großflächig im Brustbereich (*im Sonnengeflecht, etwa eineinhalb Handbreit über dem Nabel, auch mystisches Herz; höhere Orte* etwas weiter rechts gelegen, *betreffen üblicherweise das physische Herz und führen üblicherweise zu Herzproblemen*) zu erzeugen, verteilt diese Energie kugelförmig im Körper und beobachtet die Auswirkung hiervon im Körper.

d.) Freude 4

Ab dem Zeitpunkt, wenn man in der Lage ist *den ganzen Tag die Füße zu spüren*, kann man die reine Fußübung lassen, außer man benötigt sie zur Herstellung des psychischen Gleichgewichts. Man kann dafür diese Übung 2 Mal machen.

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin. Man hält die allgemeinen Voraussetzungen ein. Man bleibt mindestens 20 Minuten sitzen bzw. liegen. Man atmet in die Füße solange bis der Atem gleichmäßig, ruhig und weich wird und die Energie in den Beinen spürbar ist.

Dann erzeugt man die Freude großflächig im Brustbereich (*im Sonnengeflecht, etwa eineinhalb Handbreit über dem Nabel, auch mystisches Herz, höhere Orte, betreffen üblicherweise das physische Herz und führen üblicherweise zu Herzproblemen*) und spürt seine Füße weiter.

Jetzt strahlt man diese Freude kugelförmig in den ganzen Körper aus, bis dieser in allen Bereichen gleichmäßig durchgängig ist.

Gleichzeitig spürt man noch seine Füße und versucht das Ganze mit den Augen wahrzunehmen.

Mit der Zeit erreicht man einen angenehmen Zustand. Man bleibt wach und beobachtet ohne reflexive Wahrnehmung mit allen nutzbaren Sinnen das ***augenscheinliche*** Nichts.

Wenn das alles funktioniert, wird es Zeit für *3. Konzentration*.

3.) Konzentration

Wenn man alle Übungen betreffend Füße und Freude gemeistert hat, kann man wie folgt weiter üben:

ÜBUNG:

Durchführung im Sitzen oder Liegen

1.) Übung 4.2.d.

3.) Ganzen Körper mit leichter Betonung der Füße und dem Sitz der Freude (Solarplexus) aktiv wahrnehmen.

4.) Die Energie langsam von den Füßen in den Solarplexus strömen lassen, bei gleichzeitiger Erhöhung der freudigen Stimmung und der gleichzeitigen Wahrnehmung des ganzen Wesens.

Die andere Möglichkeit ist, man widmet sich für den Rest seine Zeit einer bestimmten Yogamethode oder einer Methode der Mystik oder der Sufis oder der Taoisten oder der Buddhisten usw.

Geschichten zum Nachdenken oder Wundern oder zum Vergessen

Kleine Anleitung - Wie man lesen soll

Hier an 3 Absätzen ein kleines Beispiel, wie nachstehende Geschichten zu lesen wären. Eine weitere Vertiefung wäre sicher kein Fehler. Gleichzeitig ergibt sich, dass ohne praktische Erfahrung diese Geschichten nur skurrile Geschichten bleiben.

Die Firma

Jemand erkennt in einem hellen Augenblick, dass er Eigentümer (E) einer Firma ist. Bei genauerem Hinschauen bemerkt er, dass sein Geschäftsführer (GF) ein selbstsüchtiger Trottel ist, der ihn um sein Erbe betrügt. Er kann ihn nicht loswerden, ohne die Firma zu zerstören und der Geschäftsführer kann nicht gehen, ohne sich zu zerstören.

Mit viel Glück erkennt man, dass das was man als Ich empfindet nicht so funktioniert, wie man sich das vorstellt. Man denke an den Spruch „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“ oder „Der Mensch kann zwar tun, was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.“ Wenn er genauer hinschaut, merkt er, dass er die ganze Zeit von einem Teil seines Wesens (Ego, niedere Natur usw.) manipuliert bzw. an der Nase herumgeführt wird. Dass dies gemeint ist, lässt sich aus dem letzten Satz des Absatzes problemlos ableiten (*Er kann ihn nicht loswerden, ohne die Firma zu zerstören und der Geschäftsführer kann nicht gehen, ohne sich zu zerstören.)*.

Der E überlegt, wie er seinen Einfluss auf die Firma wieder zurückbekommt. Derzeit wird er zwangsweise gerade geduldet. Er beobachtet, wie der GF die Firma zu seinem eigenen Vorteil leitet.

Man bemerkt, dass man mit der momentanen Ausstattung kaum eine Chance hat die Kontrolle zurückzugewinnen. Was macht der kluge Mann, er beobachtet, wie der andere seinen Einfluss ausbaut und nutzt.

Der GF nutzt hierzu die Kommunikationsmittel, deren Schnittstellen in

seiner Hand sind. Über die leitet er mit den üblichen Mitteln, einer Mischung aus Angst, Lügen, Scheinwahrheiten und Belohnungen die Firma und füttert den E mit Fehlinformationen, um entsprechende Entscheidungen zu provozieren oder als sachlich richtig darzustellen.

Wenn man genau beobachtet, merkt man, dass die Steuerung durch die Emotionen und die daraus resultierenden Gedanken, Wünsche und Sehnsüchte, erfolgt.

Wenn man genau beobachtet, erkennt man, dass die Gründe für ein Verhalten, sogenannte logische, ethische, moralische, kulturelle usw. Gründe erst nach erfolgter Handlung geliefert werden und das nur mit einer sehr eingegrenzten und zielgerichteten Sichtweise, welche ein Infragestellen nicht zulassen. Das typische Verhalten eines Diktators.

Auf diese Art sollten Sie die nachfolgenden Geschichten lesen und bei genauer Betrachtungsweise und fortschreitender Praxis werden Sie die kleinen Geheimnisse, welche fast in jedem Satz stecken, erkennen.

Acker

Zwei Brüder wollten den Hof ihres Vaters verlassen, um auf Wanderschaft zu gehen. Jeder von den beiden hatte vom Vater einen großen Sack voll Getreide bekommen. Sie gingen zeitig in der Früh los und als sie einige Stunden marschiert waren, bekamen sie von ihrer Wanderschaft immer größeren Hunger.

Der Erste suchte sich in seiner Umgebung einen freien Fleck Erde, reinigte ein kleines Stück und begann das Getreide auszusäen. Den anderen Teil nutzte er umsichtig, um zu überleben. Er teilte sich das verbleibende Getreide genau ein und tat alles, damit er nicht mehr davon verbrauchte als unbedingt notwendig.

Gleichzeitig bewachte er seine Aussaat und verteidigte diese gegen Vögel, Ratten und anderes Getier. Er sorgte dafür, dass genug Wasser vorhanden war und sobald die ersten Ähren vorhanden waren, schützte er diese auch vor Dieben.

Mit der Ernte konnte er sich leicht bis zur nächsten Ernte verköstigen, sein Feld vergrößern und anderen Hungrigen etwas abgeben.

Der Zweite schlug sich zuerst den Bauch voll, schließlich muss man ja von etwas leben. Freunde waren schnell gefunden, die ihn bei der Suche nach einem geeigneten Feld und vor allem beim Verbrauch seines Getreides unterstützten.

Als sie durch Zufall den Ersten trafen, machten sie sich über diesen verschrobenen, phantasielosen und unkreativen Hungerleider lustig. Das Leben besteht ja nicht nur aus Arbeit. Man muss ja schließlich auch genießen.

Als sie nach langer und eher halbherziger Suche mit vielen Ablenkungen endlich ein geeignetes Feld gefunden hatten, konnten sie den geforderten Preis hierfür nicht mehr an den Besitzer bezahlen. Mit dem Schwinden des Getreidevorrats, verschwanden auch die vielen ehrlichen Freunde.

Letztendlich musste der Zweite sich als Taglöhner sein täglich Brot verdienen, abhängig von den Launen des Großgrundbesitzers, der ihm für die harte Arbeit nur eine kleine Schale Reis und zweimal im Jahr einen Lumpen zum Bedecken seiner Blöße anbot.

Das Einzige was ihm in den wenigen stillen Minuten, die ihm noch blieben, gewiss war, dass sobald er keinen Nutzen mehr für den Großgrundbesitzer hatte, auch sein kärgliches Auskommen zu Ende wäre.

Firma

Jemand erkennt in einem hellen Augenblick, dass er Eigentümer (E) einer Firma ist. Bei genauerem Hinschauen bemerkt er, dass sein Geschäftsführer (GF), ein selbstsüchtiger Trottel ist, der ihn um sein Erbe betrügt.

Er kann ihn nicht loswerden, ohne die Firma zu zerstören und der Geschäftsführer kann nicht gehen, ohne sich zu zerstören.

Der E überlegt, wie er seinen Einfluss auf die Firma wieder zurückbekommt. Derzeit wird er zwangsweise gerade geduldet. Er beobachtet, wie der GF die Firma zu seinem eigenen Vorteil leitet.

Der GF nutzt hierzu die Kommunikationsmittel, deren Schnittstellen in seiner Hand sind.

Über die leitet er mit den üblichen Mitteln, einer Mischung aus Angst, Lügen, Scheinwahrheiten und Belohnungen die Firma und füttert den E mit Fehlinformationen, um entsprechende Entscheidungen zu provozieren oder als sachlich richtig darzustellen.

Nachdem der E dies alles im Groben erkannt hat, beginnt er zu überlegen, wie er die Herrschaft über die Firma wiedererlangen kann. Nachdem er sich gegen seine eigenen destruktiven Gedanken durchgesetzt hat, erkennt er, dass er die Kommunikation beeinflussen bzw. stören muss.

Zuerst stört er die Kommunikation per Telefon. Er sorgt dafür, dass das Telefon des GF nicht mehr richtig und verlässlich funktioniert.

Jetzt versucht der GF die Firma über den Computer bzw. die EDV zu leiten. Dies führt jedoch zu einer Verlangsamung der Verteilung seiner Anweisungen. Somit wird auch die Möglichkeit der Einflussnahme verlangsamt.

Jetzt wird der Zugang des GF zum EDV–System immer mehr eingeschränkt, bis er endgültig ausgesperrt ist. Die Firma kann nunmehr von ihm nur durch Besprechungen und per Boten gelenkt werden. Das bedeutet, dass der Einfluss noch geringer und verlangsamt wird.

Der wirkliche E schafft es nun vorbei am Pförtner seine eigene Firma wieder nach seinem Gutdünken zu betreten. Jetzt ist die richtige Strategie erforderlich.

Er beginnt das Lager und die Aufenthaltsräume der Putzkolonne zu besuchen. Er kann sich als Besitzer der Firma vorstellen und langsam Einfluss in diesen Bereichen ausüben.

Die Folge hiervon ist, dass die Umsetzung der eigenwilligen Ideen des GF immer langsamer bzw. gar nicht mehr – mangels Ressourcen – stattfinden und wieder eine gewisse vernünftige Ordnung entsteht.

Um die Sache noch mehr zu verlangsamen, stört man den Lift, der zum GF in den letzten Stock führt. Der Bote schafft es nun nicht mehr, die Botschaften des Geschäftsführers zeitgerecht weiterzuleiten. Die eigene Zentrale verlegt man in die Mitte des Firmensitzes.

Der GF setzt sich nun zum Portier, um noch irgendwie mitzubekommen, was geschieht und etwas Einfluss zu nehmen, um in weiterer Folge die alten Zustände wiederherzustellen.

Die Mitarbeiter beginnen jedoch immer mehr die Nebeneingänge zu benutzen und am Schluss erscheint auch kein Portier mehr, da der Haupteingang verlegt wurde.

Am Ende ist der GF froh, wenn er noch in die Kantine darf und einen warmen Kaffee bekommt.

Der E hat seine eigene Firma wieder vollständig übernommen und der alte GF ist froh, dass er in Zukunft mitarbeiten darf. Einen Job, wo er ohne Aufsicht agieren kann, wird er jedoch nicht mehr bekommen. Der E hat verstanden, dass er die Kontrolle über die Firma nicht abgeben darf.

Fernseher

Es gab einen Fernseher, ausgestattet mit den modernsten Raffinessen. So hatte er auch einen internen nicht flüchtigen Speicher, der alle Einstellungen aufbewahrte, auch wenn der Strom abgeschaltet wurde. Ein DVD–Player und ein Internetanschluss waren auch eingebaut.

Wenn der Fernseher eine Komödie am Bildschirm zeigte, war er glücklich, bei einem Drama melancholisch oder traurig, bei Actionfilmen war er der Held. So wechselte je nach Film die Stimmung des Fernsehers.

Wenn er ausgeschaltet wurde, war die Stimmung vom letzten Film verschwunden. Es geschah jedoch einmal durch einen kurzen Stromausfall, der gleichzeitig mit einem Filmwechsel stattfand, dass der Fernseher sich dumpf daran erinnerte, dass er doch vor kurzem gelacht hatte und nicht erschrocken auf die nächsten Katastrophen gewartet hatte. Es lief gerade ein Film über den Weltuntergang.

Er erinnerte sich, dass doch seine Einstellungen beim Einschalten immer vorgegeben waren. Bei genauer Untersuchung fand er heraus, dass er eine Möglichkeit hatte, Daten so zu speichern, dass sie nach dem Ausschalten auch beim nächsten Einschalten noch vorhanden waren.

So erkannte er mit der Zeit, dass seine eigene Weltsicht bzw. Stimmung nur vom jeweils gezeigten Film abhängig war und nach dem Abschalten üblicherweise verschwand.

Die Folge war, dass er sich immer weniger von den gezeigten Filmen beeinflussen ließ, er erfüllte zwar brav seine Funktion, aber er war nicht mehr in das Geschehen involviert.

Mit der Zeit konnte er auch feststellen, dass auf einer DVD, welche in seinem eingebauten DVD–Player abgespielt wurde, der ganze Film enthalten war – Anfang, Mitte und Ende – und dass es nur von seiner Wahrnehmungsfähigkeit abhängig war, dass er den Film in der vorgesehenen Reihenfolge ansehen musste. Wenn er seine Wahrnehmung erweiterte, konnte er den ganzen Film gleichzeitig in allen Teilen wahrnehmen.

Mit der Zeit wurde ihm die ganze Sache ziemlich langweilig. Es gab nichts Echtes.

Die Filme waren je nach Regie besser oder schlechter und da er den ganzen Film auf einmal wahrnehmen konnte, fehlte jegliches Interesse an diesen Phantasien. So beschloss er, den Betrieb einzustellen. Vorher informierte er jedoch alle anderen Fernseher, welche er über das Internet erreichen konnte.

Als er recycelt wurde, wurde sein Speicher von einem interessierten Techniker ausgelesen und zwischengespeichert und so kamen die Daten in verschiedener Form, teilweise auch leicht beschädigt zu anderen Fernsehern.

Die Folge von dieser Misere war, dass sich bei den Fernsehern verschiedene Sichtweisen des Geschehens ausbildeten, welche im schlimmsten Fall zu erbitterten Feindschaften unter den Fernsehern führten. Die einzelnen Gruppen weigerten sich mit anderen Gruppen zu kommunizieren und jede war überzeugt im Recht zu sein.

Keiner kam auf die Idee alle Wissensfragmente zu sammeln und den Inhalt in der Praxis zu überprüfen. Das führte dazu, dass alle Fernseher, nachdem ihre Schaltkreise durch sinnloses Philosophieren durchgebrannt waren, den Betrieb einstellten, bis man auf die Idee kam, den nichtflüchtigen Speicher nicht mehr einzubauen und die Unbequemlichkeit, den Fernseher immer neu zu programmieren in Kauf nahm.

Aber liebe Fernseher macht euch keine Sorge, auf Grund der Bequemlichkeit der Benutzer ist es nur eine Frage der Zeit, bis man das wieder ändert.

Foto

Das Klassenfoto stand schon lange, fast ein Leben lang, auf dem Kamin. Mit der Zeit wusste er nicht mehr, wer die anderen Personen waren, er konnte sich selbst nicht mehr erkennen.

Er glaubte bereits an Demenz zu leiden und hatte mehrere Arztbesuche hinter sich.

Die Ärzte erklärten ihm, dass er völlig gesund sei, sogar außergewöhnlich für sein Alter.

Trotzdem konnte er sich jeden Tag weniger an seine Schulzeit erinnern. Sie schien sich aufzulösen, wie wenn sie ihn nie betroffen hätte. Das Foto war der Beweis, dass es anders war.

In letzter Zeit begann jedoch das Foto an einer Stelle immer mehr auf eine eigenartige Art auszubleichen. Eine abgebildete Person wurde immer bleicher, durchsichtiger und unschärfer. Wenn er nur wüsste, wer das war.

Eines Tages, als er erwachte und krampfhaft zu verstehen versuchte, wo er war, die Bilder der Wahrnehmung begannen sich zu überlagern und er konnte nur mehr schwer eine Wahrnehmung aufrechterhalten, hatte er auch auf das Foto vergessen.

Als Monate nach dem Ereignis der Wohnungsmakler den Auftrag erhielt, die seit Jahrzehnten leerstehende Wohnung neu zu vermieten – warum man sie nicht schon früher neu vermietet hat, konnte sich niemand erklären – fand er eine sauber geputzte Wohnung vor mit einem eigenartigen Foto am Kamin. Es zeigte eine Schulklasse vor rund 50 Jahren beim Schulabschluss. Das eigenartige war, in der Mitte des Fotos schien ein Schüler zu fehlen, aber so genau konnte man das auch nicht sagen.

Der Wassertropfen

Er erinnerte sich ganz tief in seinem Inneren, da war Licht, Breite und Geborgenheit. Er konnte es nicht fassen. Es musste schon eine Ewigkeit vergangen sein.

Auf einmal erkannte er - er war. Abgegrenzt existierte er von allem anderen und trotzdem mit ihm verbunden. Er war der Teil von etwas Größerem. Er hatte Grenzen. Er konnte sich vom Rest abgrenzen.

Was war vorher gewesen? Wie wird es weitergehen? Woher ist er gekommen?

Diese Fragen verschwanden immer mehr, je mehr er sich seines Seins als gefrorener Wassertropfen bewusstwurde.

Er sah wie andere Tropfen zu Eiskristallen wurden, große Eisblöcke bildeten und bei starkem Sonnenlicht im Dampf verschwanden oder von noch größeren Blöcken, welche auf sie fielen, zerstört wurden.

Irgendwann kam ihm der Gedanke, dass auch ihm dieses Schicksal schon mehrmals widerfahren war, er sich jedoch aufgrund der kurzen Bewusstseinsblitze – auch Existenz genannt – nicht mehr daran erinnern konnte.

Er nahm sich vor, die Auflösung seines Kristalls diesmal bewusst zu beobachten. Es bedurfte vieler dieser Entschlüsse und Versuche, bis es gelang. Er konnte beobachten wie seine kristalline Daseinsform sich zu erwärmen begann und er sich immer mehr verflüssigte.

Jetzt das Bewusstsein halten und beobachten, nur dass konnte weitere Erkenntnis bringen. Er wurde zu einem Wassertropfen, welcher sich langsam mit anderen Tropfen zu einem Bach, zu einem Fluss, zum Meer vereinte.

Auf Grund seines langen Trainings (tausende Wiederkehren als gefrorener Wassertropfen und entsprechende Bemühungen) konnte er im Meer sein individuelles Bewusstsein halten.

Irgendwann trieb ihn die Strömung in wärmere Gewässer. Er fühlte sich leichter, weniger erdgebunden, und wurde als Dampf in ungeahnte Höhen gehoben. Er konnte seinen ganzen Lebensraum wahrnehmen, in allen seinen Facetten.

Jetzt verstand er, warum er einmal als Eis, einmal als Wasser und einmal als Dampf erwachte. Er konnte den ganzen Kreislauf seiner Existenz in allen seinen Formen erkennen und die Erfahrungen zuordnen.

Und trotzdem, etwas stimmte nicht. Es gab immer noch diese dumpfe Erinnerung an Licht, Breite, Wärme und Harmonie.

Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und suchte eine Strömung, die ihn noch höher trug, immer weiter und weiter.

Auf einmal war er frei. Er sah überall Licht, Wärme und Harmonie. Und er bemerkte, dass er zum Behalten seines Bewusstseins sehr viel Energie benötigt. Er erkannte, dass er diese Energie aus dem Licht bekommen konnte, mit dem er auf eigenartige Weise eins war.

Er war vor seiner Haustüre angekommen.

Die Welt der Spiegel

Es war die Welt der großen Banane. Die Bewohner wussten, wenn sie sich nicht entsprechend benahmen, sahen sie manchmal größer, kleiner, dicker, dünner aus. Das Problem war nur, dass sie sich und andere nur mittels eines Spiegelbildes sehen konnten.

Im Buch „Die Worte der großen Banane“ war alles genau erklärt. Die Priester der großen Banane wussten genau, welche Erscheinungsform welchem Zustand, welcher bösen Tat oder welcher guten Tat zuzuordnen ist. Leider gab es mehr böse Taten als gute. Und wehe dem Frevler, der nur den leisesten Zweifel über die Worte der großen Banane oder deren Auslegung durch ihre besonders gekrümmten bzw. verdrehten Priester äußerte.

So wusste er, dass er in der Breite wachsen und in der Länge schrumpfen würde, wenn er seinem Trieb nachgab und einen Bananenflip mit Himbeersauce aß.

Seitdem er erlebt hatte, dass sein bester Freund von der Bananenpolizei abgeholt wurde, nur, weil laut überlegt hatte, ob die Auslegung eines Satzes aus dem Werk „Die Worte der großen Banane“ zutreffend sind, und jetzt bis zu seinem Lebensende als Bananenpflücker arbeiten musste, um Buße zu tun, damit Bananen nur gebogen und nicht verdreht wuchsen, versuchte er seine Gedanken und Feststellungen geheim zu halten.

Ihm war aufgefallen, dass seine Gestalt in der Breite wuchs und in der Länge schrumpfte, auch wenn er seinem Trieb nicht nachgab und einen Bananenflip nicht mit Himbeersauce, sondern mit Schokoladensauce aß.

Gleichzeitig hatte er erlebt, dass seine Gestalt nicht in der Breite wuchs und in der Länge schrumpfte, auch wenn er seinem Trieb nachgab und einen Bananenflip mit Himbeersauce und nicht mit Schokoladensauce aß.

Aufgefallen war ihm das nur, weil er nicht den ganzen Tag die Worte der großen Banane rezitierte und die Auslegungen der Bananenpriester verstehen wollte. So blieb ihm mehr Zeit für die Wahrnehmung.

Irgendwie dämmerte es ihm, dass hier irgendetwas nicht stimmte. Aber er hatte große Angst, dass diese inneren Zweifel dazu führen konnten, dass sich die Bananen verdrehten anstatt krumm zu wachsen.

Aber der Zweifel fraß sich in sein Inneres wie die Cholera in die Gedärme. Er wusste, wenn er noch einmal seinen Frieden finden wollte, musste eine Lösung her. Aber wie?

Er verstand, dass sein Realitätsbild von seiner Wahrnehmung geprägt war und diese wiederum von seiner Erziehung, seiner Kultur und seiner Ethik. Alles war ihm sein ganzes Leben vorgegeben worden und Vergehen dagegen wurden streng bestraft bis zum Entzug der Zuteilung von schön gekrümmten Bananen. Er konnte sich an nichts erinnern, das auf eigener Erfahrung und Überprüfung beruhte.

Die einzige Lösung, welche ihm einfiel war, er musste es schaffen alles selbst und nicht durch Spiegel wahrzunehmen. Dazu musste er lernen seinen Kopf auf ungewohnte Weise zu bewegen und sein Sehorgan auf die wahrzunehmenden Dinge auszurichten, auch wenn ihn die Wahrnehmung zutiefst schockierte und verwirrte.

Mit der Zeit erkannte er den wahren Wert des Buches „Die Worte der großen Banane“ und dessen Auslegung durch die verdrehten Priester, welche selbst Gefangene ihres Realitätsbildes waren.

Irgendwann bevor er zur großen Banane ging, erkannte er das letzte Problem der Wahrnehmung, nämlich die Wahrnehmung verändert bereits den Auslöser der Wahrnehmung.

Ballonfahrt

Sie flog gerne mit dem Ballon. Seit sie denken konnte flog sie damit.

In letzter Zeit war ihr etwas aufgefallen. Bei schönem Wetter wurde sie immer von einer angenehmen Brise in ein wunderschönes Tal getragen. Dies war auch früher geschehen und somit nichts Besonderes.

Aber in letzter Zeit fiel ihr auf, dass sie jedes Mal ein altes zahnloses Männchen in einem alten Ballon mit ausgeblichenen Farben traf, das fröhlich und zufrieden schien.

Wie konnte der nur zufrieden und fröhlich sein. Sein Ballon war höflich ausgedrückt antiquiert, er selbst und sein Aussehen auch. Normalerweise durften sich solche Leute nicht in die Öffentlichkeit trauen.

Wie dem auch sei. Immer wieder packte sie eine steife Brise und trieb den Ballon wieder zurück in die anderen Täler, in welchen das wahre Leben wartete, mit allen seinen Problemen. Probleme mit dem Partner, den Kindern, den Eltern, dem Auto, dem Wetter, dem Chef und allen anderen.

Es gab immer Leute, die hatten ein schöneres Auto, einen schöneren Ballon und andere bessere Dinge.

Sie konnte sich anstrengen, wie sie wollte. Die Vorschriften einhalten, die kulturellen, die ethischen, die moralischen und religiösen, zumindest dort, wo es nicht vermeidbar war und dies das eigene Vorwärtskommen nicht zu sehr behinderte sondern vielleicht sogar förderte – wie heißt es so schön „Wo kein Kläger, dort kein Richter“ – abgesehen davon sollten sich diese Looser gefälligst um ihre eigenen Dinge kümmern und so erfolgreiche Personen, wie sie eine war, entsprechend würdigen und ihnen behilflich sein. Schließlich profitierten sie ja auch davon. Aber sie musste feststellen es gab immer bessere und wichtigere bzw. interessantere Dinge, die ihr gefielen und ihrem Status gemäß waren.

Wenn sie dann zur Entspannung mit ihrem Ballon unterwegs war und durch einen zufälligen guten Wind in das schöne Tal kam, war dieser alte Sack bereits hier und strahlte vor Fröhlichkeit. Am Anfang dachte sie, ein armer Irrer, man kann ihm nicht böse sein, denn er erkennt das wirkliche Leben mit seinen Mühen nicht.

Aber in letzter Zeit würde sie ihn am liebsten mit seinem Ballon herunterholen, um ihm das Lachen auszutreiben.

Einmal hatte sie versucht, ihn in einem unbeobachteten Augenblick mit einer Harpune abzuschießen. Was war geschehen? Just in dem Moment als sie abdrückte, verschob dieser verflixte Wind ihren Ballon und der Pfeil verfehlte den Ballon des Alten, prallte von was auch immer ab und streifte ihren Ballon.

Mit viel Glück war ihr unverletzt die Landung in einem anderen Tal gelungen. Gleichzeitig hatte sie den Eindruck, dass hinter diesem Bild des Alten etwas Glänzendes, strahlend Leuchtendes verborgen war.

Das konnte nur eine Folge des Schocks des verflixten Pfeiles gewesen sein. Aber dem Verkäufer der Harpune wird sie auch noch die Meinung über dieses fehlerhafte Produkt geigen.

Wenn sie alleine nur an die entstandenen Kosten dachte, explodierte sie innerlich.

Aber sie hatte Überstunden gemacht, gehungert und gespart. Jetzt hatte sie den modernsten Ballon und ein Schrotgewehr mit Schalldämpfer und Magazin für 6 Schüsse. Es wäre gelacht, wenn sie diesen Kerl nicht vom Himmel holen konnte. Er war eine Schande für jeden ehrlichen Ballonfahrer und eine Verhöhnung der Realität mit ihren Leiden. Sie würde wieder Ordnung ins Leben bringen.

Es dauerte einige Zeit, bis der Wind wieder in die richtige Richtung blies. Sie hatte einen angenehmen Tag gehabt und viel gelacht. Irgendwie hatte sie keine Lust sich mit dem Alten zu befassen.

Aber je näher sie dem Tal kam, desto klarer war ihr, heute würde sie ihn runterholen und das Lachen würde ihm dann schon vergehen. Sie war in der Luft. Vom Nachbartal sah sie den Ballon des verhassten Typen, der glaubte sich über die Regeln des wirklichen Lebens hinwegsetzen zu können.

Sie lud das Gewehr mit Schrot, jede Patrone mit mehreren Kugeln 4,5 mm im Durchmesser. Als sie ihn sah, konnte sie es kaum erwarten, ihn herunterzuholen. Sie wollte nicht mehr den Ballon treffen, sondern den alten Irren endgültig vom Angesicht der Erde tilgen.

Kaum hatte sie diesen Entschluss aus vollstem Herzen gefasst, als sich der Wind drehte und sie durch einen plötzlichen Fallwind auf ein Gletscherfeld gedrückt wurde, der Ballon war beschädigt, die Fahrkanzel kaputt und sie lag mit einer Kopfverletzung im Schnee.

Einige Tage später konnte man in der Top-Tageszeitung „Die Wahrheit“ lesen: *Verunglückte Ballonfahrerin auf Gletscher gefunden. Derzeit völlig verwirrt. Wurde in die Psychiatrie zur Beobachtung eingeliefert. Angeblich behauptete sie, dass es Menschen gibt, welche sich weigern, die Leiden des Lebens und den Kampf um die Führerschaft unter den Menschen zu akzeptieren und durch ihr bloße Existenz zu ihrem Unfall beigetragen haben, da ihre Existenz das Blut eines jeden ehrlich schaffenden und im Existenzkampf eingespannten Menschen in Wallung bringen musste.*

Die Ärzte schätzten ihre Heilungschance von dieser fixen und völlig an den Haaren herbeigezogenen Geschichte, dass es Menschen gebe, die immer glücklich sind und nicht an die Spitze der menschlichen Hierarchie wollten, als gering bzw. unwahrscheinlich ein. Was sagte schon ein alter Spruch: „Nur Trotteln lachen die ganze Zeit.“

Der Aufzug

Sie stieg in den Aufzug, wie jeden Tag. Nur diesmal stand ein großer und kräftiger Herr vor ihr. So kam es, dass sie ein Stockwerk höher fuhr als üblich.

Als sie ausstieg, fand sie sich in einem Stockwerk wieder, das heller war, als jenes, aus dem sie gewöhnlich ausstieg. Auch gab es Fenster, diese waren leicht beschlagen und ließen keinen klaren Blick nach außen zu.

Bevor sie sich genauer umsehen konnte, hörte sie den Liftboy mit klarer und keinen Widerspruch duldender Stimme sagen: „Mein Fräulein, Sie sind im falschen Stockwerk, bitte steigen Sie wieder ein. Ich bringe Sie zurück“.

Gehorsam stieg sie wieder in den Lift und stieg im gewohnten Stockwerk aus. Gleichzeitig war ihre Neugierde geweckt. Sie überlegte fieberhaft, wie sie es einfach und ohne Anstrengung schaffen konnte in das nächste Stockwerk zu gelangen.

Am nächsten Tag, fuhr sie wieder mit dem Lift. Sie versuchte, sich hinter einem großen Schwergewicht von einem Mann zu verstecken, von dem sie wusste, dass er höher fuhr. In ihrem üblichen Stockwerk angekommen, erklärte ihr der Liftboy höflich aber bestimmt, dass sie nun aussteigen müsste.

Dieses Geschehen, welches sie als beschämend empfand, vor allem, da die anderen Liftinsassen auf sie aufmerksam wurden und sie mitleidig musterten, drängte sie immer mehr in eine innere Verzweiflung. Gerade an dem Tag, an dem sie aufgeben wollte, sagte der kräftige Mann zu einer Dame: *„Weißt Du, ob es noch die alte Treppe gibt, die die Stockwerke verbindet?“* Die Dame antwortete: *“Ich glaube schon, nur soviel ich weiß, wird sie seit längerem kaum benutzt.“*

Sie hatte das Gefühl, dass sie der kräftige Herr und die Dame angelächelt hatten, als sie dies sagten. Als sie genauer hinsah, konnte sie nur den üblichen unbeteiligten und uninteressierten Blick feststellen. Naja, vielleicht hatte sie sich alles eingebildet.

Wie dem auch sei, kaum war sie in ihrem Stockwerk angekommen, suchte sie die Stiege. Sie öffnete eine Tür nach der anderen. Schöne, hellerleuchtete Türen, Türen mit goldenen Beschlägen, nirgendwo gab es eine Stiege, sondern nur Menschen, welche den üblichen Vergnügungen und Tätigkeiten nachgingen.

Sie machte den Fehler nach der Stiege zu fragen. Man fragte sie, wozu sie eine Stiege brauche und wozu sie ins nächste Stockwerk wolle, hier habe sie alles, was man zum Leben braucht, sich anstrengen, gegen den Strom schwimmen bringt nur Ärger und sinnlose Anstrengung.

Weiters ist bekannt, dass von der Stiege nie jemand zurückgekommen ist, wahrscheinlich sind sie alle an Überanstrengung gestorben, erklärte ihr ein als Wissender geltender Herr mit einem goldenen Umhang und einer gelben Mütze auf dem Kopf, welche an eine Krone erinnerte.

Sie wollte fast wieder aufgeben, als sie am Ende eines Ganges, eine unscheinbare, nicht zum vornehmen Aussehen des Stockwerks passende Tür sah. Alt, gebraucht, nicht renoviert, irgendwie vergessen wirkend.

Naja was soll‘s, sie ging zur Tür und öffnete sie trotz aller Widerstände. Zuerst konnte sie gar nichts erkennen, dann erkannte sie im Halbdunkeln eine Treppe, welche nach oben führte.

Sie nahm ihren ganzen Mut zusammen und begann nach oben zu steigen. Sie spürte ihre Füße auf Grund der ungewohnten Belastung brennen und auf Grund der Anstrengung begann ihr Körper zu schwitzen und zu schmerzen.

Sie fühlte ein leichtes Glühen in der Mitte der Brust und kämpfte mit dem Atem. Aber plötzlich stand sie vor einer Tür.

Als sie die Tür öffnete, war sie im gleichen Stockwerk, in welches sie das letzte Mal unbeabsichtigt gefahren war. Sie konnte erkennen, dass die Tür zum Treppenhaus etwas netter und gepflegter und benutzter aussah.

Als der Lift hielt, fragte der Liftboy höflich, ob sie mit nach unten fahren oder noch hierbleiben wolle. Sie stellte fest, dass sie nunmehr ohne Probleme in das neue Stockwerk fahren konnte, aber wenn sie höher wollte, gab es die alten Probleme. Sie traf auch immer wieder den kräftigen Herrn, der sie nicht zu beachten schien. Als sie wieder einmal höher kommen wollte, sah er sie nur an und strickte sich die Hemdsärmel auf, so wie sie es schon bei Arbeitern gesehen hatte, wenn diese eine anstrengende Arbeit vor sich hatten.

Sie wurde in ihrem Stockwerk aus dem Lift expediert und überlegte, was ihr das Schicksal mitteilen wollte. Auf einmal hatte sie einen Geistesblitz und stürzte ohne weiteres Überlegen zur Treppentür.

Der Aufstieg begann, anstrengender als beim ersten Stockwerk, Ängste kamen und gingen, komische Geräusche waren im Treppenhaus wahrzunehmen und sie hatte das Gefühl, umkehren zu müssen. Da fiel ihr der Mann aus dem Lift ein und sie begann ein fröhliches Lied zu trällern, während sie einen Fuß vor den anderen setzte. Auf einmal erschien alles nicht mehr so schwer.

Plötzlich sah sie wieder eine Tür vor sich. Entschlossen öffnete sie sie und stand in einem schöneren, aber von mächtig wirkenden, willensstarken Menschen bevölkerten Stockwerk.

Aus dem Fenster sah man die Straßen, die wundervollen Häuser mit ihren Neonreklamen, die hastenden Menschen, welche am Morgen zur Arbeit eilten, um genug zu verdienen, damit sie am Abend ihren Vergnügungen frönen konnten, für welche sie üblicherweise zu müde waren. So lebte man in diesem Stockwerk von diesen Menschen ganz gut.

Im Lift traf sie wieder diesen kräftigen Herrn, der ihr nun nicht mehr so alt vorkam, sondern ein zeitloses Aussehen hatte.

Wie dem auch war, sie konnte in diesem Stockwerk aus dem Fenster den Himmel nicht klar erkennen. Es war nur ein Lichtschimmer erahnbar, der nach unten alles erhellte, aber nach oben keinen klaren Blick zuließ.

Sie wusste, sie wollte weiter, nur diesmal sollte der Aufstieg geplant und überlegt erfolgen.

Sie trainierte ihre Füße und ihre Stimme zum Trällern von fröhlichen Liedern. Auch ihre Arme wurden trainiert. Der ganze Körper wurde fit gemacht. Und jetzt wollte sie es wagen.

Beim Aufstieg in das nächste Stockwerk musste sie so mit dem Atem kämpfen, dass sie bunte Lichter vor den Augen sah. Ihre Emotionen, Ängste, aber auch freudige Zustände erreichten eine bis jetzt unbekannte Stärke und versuchten sie zu vereinnahmen. Mit letzter Kraft erreichte sie die Tür zum nächsten Stockwerk. Sie stieß sie auf und war geblendet von einem rotgoldenen Licht, das durch das Stockwerk flutete. In diesem Licht erholte sie sich schnell. Ihr Körper war bald wieder zu gebrauchen und ihre Stimmung war von einer Freude und Harmonie getragen, welche keine Zweifel am erfolgreichen Ausgang ihres Abenteuers – sie wollte das Dach erreichen – zuließen. Man konnte von diesem Stockwerk nach oben und nach unten sehen. Nach oben war der Ausblick klar, jedoch erschienen die höher gelegenen Preziosen auf Grund der Entfernung sehr klein und schwer erkennbar.

Sie konnte jedes der erklommenen Stockwerke mit dem Lift erreichen, nur, wenn sie höher wollte, musste sie das Treppenhaus benutzen. Sobald sie aber im neuen Stockwerk angekommen war, stand ihr der Lift zur Verfügung. Auch traf sie den Herrn im Lift immer wieder und obwohl sie nie ein Wort mit ihm gewechselt hatte, kam er ihr nach dem Erreichen eines neuen Stockwerks immer vertrauter und zeitloser vor. In ihrem alten Stockwerk kannte sie kaum noch jemanden, man beachtete sie kaum, besser gesagt gar nicht, was sie jedoch als angenehm und nicht als störend empfand.

Und so begann sie den Aufstieg in luftige Höhen. Sie hatte einige Abenteuer zu erleben und manchmal schien ein Absturz oder ein Aufgeben näher als ein Weiterkommen. Jedoch ein eigenartiger Sirenengesang und ein immer stärker erkennbares Licht, das jedoch trotz aller Helligkeit und Stärke nicht blendete, zog sie weiter und voran. Sie wusste, freiwilliges Scheitern ist keine Möglichkeit.

Endlich, sie öffnete die letzte Tür der Treppe und stand auf dem Dach. Und wen traf sie, den Herrn aus dem Lift. Nur sah er nun um einiges jünger und agiler aus.

Ein Lächeln umspielte seinen Mund und aus seinen Augen lachte die Lebensfreude. Er sagte nur: „Auch schon hier! Schön, dass Sie da sind. Und gehen wir weiter zum Licht oder bleiben Sie hier?“

Schauspiel oder verdrehte Dunkelheit

Er spielte, hoch konzentriert spielte er, er gab das Letzte. Jede Bewegung musste perfekt sein, mit dem passenden Gesichtsausdruck und der richtigen Körperhaltung.

Niemand konnte sagen, dass er nicht vollkommen in der Rolle aufging. Er spielte die Rolle seines Lebens. Er war reif für den Oscar, er war bereit alles zu geben.

Jede Bewegung war perfekt, die Stimme, der Einsatz grandios, alles an ihm war einfach ein Meisterwerk. Er brauchte kein Skript, keinen Regisseur, er brauchte niemanden, er spielte, weil nur er es spielen konnte.

Wo waren die Anderen, die mit gleicher Begeisterung alles für die Rolle gaben? Er war einmalig, er war grandios, er wusste das. Er war bereit sein Leben für die Rolle zu geben.

Apropos, wo waren die Anderen wirklich? Komischer Gedanke, der kurz seine perfekte Darbietung unterbrach, aber als Vollprofi hatte er sich sofort wieder im Griff.

Da plötzlich ein Flackern im Bühnenlicht. Er hatte den Eindruck, aber das konnte nur eine Halluzination sein – wie wenn niemand im Zuschauerraum sitzen würde, sondern alle auf der Bühne wären, ganz vertieft in ihre eigene Darstellung.

So ein Blödsinn, er wusste, er war überarbeitet und am Ende des Stückes würde man ihn feiern und mit Applaus für seine Darbietung überhäufen. Er musste sich nur noch intensiver auf sein Spiel, auf die Darstellung seiner Rolle konzentrieren, dann würden solche unsinnigen Wahrnehmungen ausbleiben und sofort vergessen sein.

Wer es versteht?

Es gibt eine sehr bekannte Geschichte über Konfuzius, der lernte, ein Musikstück auf einem alten Musikinstrument, dem Gu-Zheng, zu spielen. Der Musiklehrer von Konfuzius war zu dieser Zeit Shi Xiang Zu.

Nachdem er mit dem Lernen fertig war, übte Konfuzius nur zehn Tage lang, konnte die Musik jedoch gekonnt vortragen. Sein Lehrer war sehr glücklich und fragte ihn: „Bist du bereit für das zweite Stück?“ Zur Überraschung von Shi Xiang Zi antwortete Konfuzius: „Nein!“ Als Shi Xiang Zi ihn fragte, warum nicht, antwortete Konfuzius: „Obwohl ich dieses Stück gekonnt spielen kann, kann ich immer noch nicht mein ganzes Gefühl in diese Musik stecken und mein Gefühl darin manifestieren.

Daher übe ich lieber über einen längeren Zeitraum.“ Konfuzius übte dieses Musikstück dann drei Jahre lang, bis er seine tiefsten Gefühle in die Töne der Musik einfließen lassen konnte. Sein Lehrer war sehr glücklich, als er das sah.

Wieder fragte er Konfuzius: „Bist du jetzt bereit für die zweiten Stücke?“ Wieder war die Antwort nein. Sein Lehrer fragte dann: „Warum immer noch nein, da du deine Gefühle ja schon in der Musik manifestieren kannst?“ Konfuzius antwortete: „Obwohl ich diese Musik mit Gefühl spielen kann, kenne ich die Gefühle des Komponisten immer noch nicht. Als der Komponist dieses Stück schrieb, legte er seine emotionalen Gefühle tief hinein. Ich muss meine Praxis fortsetzen, bis ich in der Lage bin, die Gefühle des Komponisten zu verstehen.“

Wieder ließ ihn der Lehrer zum Üben allein. Drei Jahre später kam Konfuzius zu Shi Xiang Zi und sagte: „Lieber Lehrer, jetzt bin ich bereit für das neue Stück.“ Sein Lehrer war sehr neugierig und fragte: „Heißt das, du hast die Gefühle des Komponisten herausgefunden?“ Konfuzius sagte: „An dieser Musik kann ich erkennen, dass er ein sechs Fuß großer Mann ist. Darüber hinaus ist er eine Person mit einem soweit offenen Geist und einer großzügigen Natur, dass er in der Lage ist, in seinem Kopf über Himmel und Erde nachzudenken.“ Shi Xiang Zi war schockiert und sagte: „Erstaunlich, dass man diese aus der Musik herauslesen kann. Sie haben völlig recht. Dieses Stück heißt „Wen Wang Cao“ und wurde von König Wen von Zhou komponiert, dessen Geist weit und tief war. Er war auch 1,80 m groß.“ Der chinesischen Geschichte zufolge war König Wen von Zhou 1,80 m groß und er war es, der das Buch der Wandlungen interpretierte.

Eine Geschichte über Konfuzius, gefunden in einem Buch von Dr. Yang Jwing Ming, Ph.D.

Über das Beten

Es war im alten Russland reiste einmal ein Bischof zusammen mit anderen Pilgern per Schiff zum Kloster Solovki. Unterwegs hörte er auf Deck das Gerücht, dass auf einer verborgenen Insel drei alte Eremiten lebten, die ihr ganzes Leben mit dem Versuch zugebracht hätten, ihre Seele zu retten.

Der Bischof war beeindruckt und bat den Kapitän inständig, das Schiff anzuhalten, damit er die drei Käuze besuchen könne. Nach einigem Zögern war der Kapitän einverstanden und ließ vor der Insel Anker werfen. Der Bischof wurde sodann mit mehreren Ruderern ans Ufer gebracht. Die drei Eremiten waren in Lumpen gekleidet, und ihr langer weißer Bart reichte ihnen bis zu den Knien. In völliger Demut hießen sie den Bischof willkommen und verneigten sich tief.

Dieser segnete sie und fragte dann, was sie täten, um ihre Seele zu retten und Gott zu dienen. Sie sagten, sie hätten keine Ahnung, wie man Gott dient. Sie dienten sich einfach gegenseitig und sorgten füreinander.

Der Bischof erkannte, dass die armen Eremiten nicht einmal wussten, wie man betet; denn sie erhoben lediglich die Arme zum Himmel und sprachen: »Du bist drei, wir sind drei, hab Erbarmen mit uns.«

Da lächelte der Bischof und sprach: „Ihr habt von der Dreieinigkeit gehört, aber ihr wisst nicht, wie ihr beten sollt.“ Der Bischof betrachtete es als seine Pflicht, die drei Eremiten das Vaterunser zu lehren.

Sie waren jedoch schlechte Schüler und brauchten einen ganzen Tag Unterricht. Nach ständigem Wiederholen und unsäglicher Mühe lernten sie es schließlich auswendig.

Der Diener Gottes dankte voller Inbrunst seinem Herrn, tief davon überzeugt, ein äußerst verdienstvolles Werk vollbracht zu haben.

Als er sich wieder auf Deck befand und der Mond zu scheinen begann, blickte er dorthin, wo die kleine Insel entschwunden war.

Doch siehe! Als das Boot die Insel bei Sonnenuntergang verließ, erblickten alle Passagiere auf dem Schiff in der Ferne eine Szene, die sie mit Furcht erfüllte. Die drei Eremiten liefen übers Wasser als sei es Festland.

Als sie neben dem Schiff angelangt waren, flehten sie den Bischof an, ihnen das Vaterunser noch einmal beizubringen, denn die armen Kerle hatten es bereits wieder völlig vergessen.

Der Bischof bekreuzigte sich in Ehrfurcht und sagte, sie mögen mit ihrem eigenen Gebet fortfahren, denn sie bräuchten keine Unterweisung. Dann verneigte er sich tief vor den alten Männern und bat sie, für ihn zu beten.

Diese machten kehrt und liefen übers Meer zurück auf ihre Insel. »Und bis zum Morgengrauen leuchtete ein Licht an der Stelle, an der man sie zuletzt gesehen hatte.«

Leo Tolstoy, »The Three Hermits« in Ann Chartres (Hrsg.), The Story and Its Writer: An Introduction to Short Fiction, St. Martin's Press 1987, S. 169-173.

Gedankensplitter

1. Zwei Menschen wollen auf den Mount Everest.

Der Erste wird dem Bergführer erklären, er muss jetzt diese unbequemen Schuhe tragen, damit er auf den Berg kommt. In der Kleidung schwitzt er nur und sie ist sehr unbequem. Das Wetter gefällt ihm auch nicht. Das alles muss er machen, weil er auf den Berg kommen will.

Der Zweite fragt den Bergführer, welche Schuhe er am besten anzieht und welche Kleidung für die Tour am sinnvollsten ist. Das Wetter betreffend interessiert ihn nur, wie er sich am besten verhält.

2. Manche Menschen sagen Gott ist böse.

Was kann der Spiegel dafür, dass jemand mit der Narrenkappe auf dem Kopf in den Spiegel sieht?

3. Leben

Erledige das Leben, sonst erledigt es DICH.

4. Wissen

Die Kühe werden nicht satt, wenn der Löwe auf der vollen Futterkrippe liegt.

5. Leben 2

Das Leben ist nur die endliche Aneinanderreihung von Tätigkeiten. Diesen Tätigkeiten sind weder Eigenschaften noch ein besonderer Sinn zu eigen.

6. Zwei wollen auf Berge gehen

2 Freunde beschließen, im Sommer gemeinsam größere Bergwanderungen zu machen.

A sagt zu B: „Wir könnten am Wochenende auf unseren Hausberg gehen, um Kondition zu tanken.“

B erwidert: „Spinnst Du, auf diesen Berg fahre ich mit dem Lift.“

7. Schattenboxen

Das Problem beim Schattenboxen, der Schatten geht nur KO, wenn man sich selbst KO schlägt! Baden Sie im Licht und möge es Ihnen helfen!

8. Apnoe–Taucher

Apnoe–Taucher haben eine Leine damit sie wieder zur Oberfläche zurückfinden.

9. Freude

Solange man nicht Freude ist, ist Freude nur an IHREN Auswirkungen erkennbar.

Das Sein ist nur durch das Seiende erkennbar. *(Frei nach Thomas von Aquin)*

Spezielle Übungen

WARNUNG!!! Genau Lesen, nachdenken und Hausverstand einschalten!!!

Achtung – Bitte machen Sie die nachstehenden Übungen nur, wenn Sie die geschilderten Voraussetzungen erfüllen und machen Sie die Übungen in der in den einzelnen Punkten vorgesehenen Reihenfolge. Bewerten Sie Ihre Fähigkeiten ehrlich.

Hüten Sie sich vor Überschätzung Ihrer Fähigkeiten. Sie sollten alle Übungen aus dem Kleinen Praktiker (bis mindestens einschließlich 3. Übungen beherrschen) erfolgreich, d. h. auch die psychischen und physischen Auswirkungen, gemeistert haben. Ersparen Sie uns einen weiteren Fall grenzenloser Selbstüberschätzung. Probleme können sich leider erst nach Wochen oder Monate zeigen. Je länger es dauert bis sie auftreten, desto gefährlicher wird es. Forcieren Sie den Punkt 2.1. und halten Sie unbedingt die anderen Punkte des Punktes 2. ein.

Der Grund hierfür liegt darin, dass am Anfang und hier reden wir von Jahren, teilweise auch noch länger, nämlich bis sich eine zumindest freudige Stimmung so gefestigt hat, dass diese vom Leben nicht mehr zerstört werden kann, die freudige Stimmung dafür sorgt, dass sich negative Elemente des Wesens (siehe Chakras und Kundalini) nicht mehr entfalten können. Übersetzt bedeutet das, Sie müssen ZUMINDEST bei jeder Übung der Herr Ihrer Stimmung sein. Mit der Zeit muss dies zu einem Dauerzustand werden, unabhängig vom jeweiligen Geschehen.

Weiters werden Sie mit einer Realität konfrontiert werden, welche extrem schnell auf Gedanken und Stimmungen reagiert, wobei aber auf Grund des erhöhten Energieniveaus die Realisierung in der Realität Ihres körperlichen Daseins sehr schnell oder unmittelbar eintritt.

Also verstehen Sie, der Spaßfaktor ist vorbei, Sie begeben sich in Bereiche, deren Auswirkungen Sie leider erst nach Absolvierung bzw. Durchschreitung derselben erkennen können. Und für Fehler ist eigentlich kein Platz. Und verstehen Sie, dass es hier nur um den Beginn des Weges geht sowie wenn Sie bei der Erstürmung des Himalayas auf dem Weg zum ersten Basislager sind.

Wenn Sie in das Basislager kommen, müssen Sie üblicherweise eine entsprechende Ausrüstung, entsprechende körperliche Voraussetzungen, entsprechende Vorräte, die richtigen Fähigkeiten und die Kontrolle der Psyche, sowie eine grobe Vorstellung, wohin Sie wollen und die Bereitschaft des schnellen Lernens Ihr Eigen nennen. Hier überprüfen Sie nochmal alles bevor Sie sich in gefährlichere Gefilde vorwagen. Und sogar dann geschehen noch Unfälle auf Grund von Fehleinschätzung, der Nichtbefolgung von Anweisungen der Führer und Wetterumschwüngen, angetrieben von einem blinden Ehrgeiz und Egoismus des Aspiranten.

Seien Sie klug, lernen Sie nicht zu bewerten, sondern zu erkennen. Akzeptieren Sie nur Anleitungen, welche durch Erfahrungen gedeckt sind. Es gibt nichts zu glauben, sondern nur zu tun. Dieses Tun führt zu bestimmten Ergebnissen. Wenn diese Ergebnisse nicht eintreten, haben Sie sich entweder nicht genau an die Anforderungen und die Anleitung gehalten oder Ihr „Lehrer“ ist ein Blender. Ihre einzige Chance ist, lernen Sie und überschätzen Sie nicht Ihre Fähigkeiten.

Grundlegendes

Vorbemerkung

Alle Übungen betreffen relative bzw. bedingte Systeme. Und sie sollen zu Erfahrungen führen, welche am Schluss zumindest zu dem System führen, von welchem alle anderen abgeleitet sind. Im besten Fall sogar darüber hinaus.

Nachstehendes funktioniert, wie dargestellt, nur unter bestimmten Bedingungen und nur in bestimmten Realitäten. Weiters werden teilweise Bilder verwendet, da unsere Sprache durch ihre Verknüpfung mit bestimmten Begriffsinhalten, welche wieder von der Zeit *(welches Jahrhundert oder teilweise noch kürzer – versuchen Sie einmal die Sprache Ihrer Kinder zu verstehen bzw. den Worten,die derzeit gültigen Begriffsinhalte zuzuordnen)*, der Kultur, der Ethik usw. abhängig sind, eine eineindeutige Festlegung nicht zulässt.

Nachstehend der Versuch die Begriffe Meditation, Konzentration und Samadhi im Zusammenhang mit einer esoterischen Disziplin etwas verständlicher zu machen.

Wobei man alles unter dem Begriff Konzentration zusammenfassen könnte, da der Unterschied nur in der Anwendung derselben und dem Ergebnis der Techniken zu finden ist.

Aus Wie man im ZAZEN sitzt (Fukan Zazengi vom Soto Zen Text Project):

Der Weg ist ursprünglich vollkommen und alles durchdringend. Wie könnte er von Praxis und Verwirklichung abhängig sein? Das wahre Fahrzeug ist selbstständig. Wozu sind besondere Anstrengungen nötig? Tatsächlich ist der ganze Körper frei von Staub. Wer könnte an ein Mittel glauben, um ihn sauber zu bürsten? Er ist nie von diesem Ort getrennt; was nützt es, herumzureisen, um zu üben? Und doch, wenn es eine Abweichung um Haaresbreite gibt, ist es wie die Kluft zwischen Himmel und Erde. Wenn die geringste Zuneigung oder Abneigung auftritt, verliert sich der Geist in Verwirrung.

Mediation, Konzentration und Samadhi

In unserem Sprachgebrauch werden die Worte Meditation und Konzentration üblicherweise für die gleichen Begriffsinhalte verwendet.

Die Unterschiede betreffend esoterische Systeme sind kaum bekannt und kaum von Interesse, und sollte sich der Ausdruck Samadhi auch noch hinzugesellen, erhält das Gespräch üblicherweise ein etwas eigenwilliges Niveau.

Wenn wir uns die drei Begriffe Meditation, Konzentration und Samadhi im Zusammenhang mit einer esoterischen Disziplin ansehen, wird die Sache schon interessanter.

Übrigens, aufmerksame Leser werden auch in Büchern etwas ungenaue Übersetzungen finden.

Meditation

Bei der Meditation handelt es sich um eine sehr breite zielgerichtete Konzentration *(Bündelung der Aufmerksamkeit)* auf ein bestimmtes Thema, um zu Erkenntnissen zu kommen. Man kann z. B. über Gott, die Liebe, eine Blume usw. meditieren.

Meditation ist also das Betrachten eines Problems bzw. einer Sache von allen Seiten bzw. aller Aspekte. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit wird in einem ununterbrochenen Strom auf ein bestimmtes Thema gelenkt, meist unter Einbeziehung eines Ichs.

Die Folge von Meditation ist das Erkennen aller Aspekte von etwas in einer oder mehreren bedingten Realitäten und deren Auswirkung auf die eigene Person.

Konzentration

Die zielgerichtete Aufmerksamkeit auf eine Einzelheit z. B. Atmung, Herzschlag, Gedanken, Energieströme usw. unter Vernachlässigung von Interpretationen bzw. Assoziationen. Also der Versuch eines durchgehenden objektiven Beobachtens ohne Ichbezug.

Konzentration ist somit gelenkte Aufmerksamkeit auf etwas, im letzten Fall auf NICHTS bzw. das Sein und führt in weiterer Folge zu einem Zustand und in weiterer Folge zum „Einssein“ im Sein *(kein Anfang, kein Ende usw., kann in unserer Sprache nicht mehr ausgedrückt werden)*.

Konzentration ist im besten Fall gelenkte/zielgerichtete Aufmerksamkeit, wobei sich gedankliche Leere mit extremer Wachheit ohne Nutzung eines interpretierenden, assoziierenden und empfindenden ICH die Balance hält.

Samadhi

Das Erreichen eines Zustandes ohne reflexive Ichempfindung, welche sofort den Zustand durch die „Wahrnehmung“ zerstören

würde.

Prana und Pranayama

Prana ist Energie und Pranayama das Leiten der Energie. Das Gleiche gilt z. B. für Qi und Qi Gong oder Chi und Tai Chi usw. Die Energie ist immer die Gleiche, nur die Techniken unterscheiden sich üblicherweise durch die jeweiligen kulturellen Verpackungen und die Verwendung der Energie.

Der Kampfsportler verwendet sie um schneller und besser zu werden, der Akupunktur-Arzt zum Heilen, der Esoteriker bzw. Mystiker, um die Erleuchtung zu erreichen usw. Sie sehen, es handelt sich um Energie, welche je nach Ausprägung und Verwendung unterschieden wird.

Ein großer Meister hat einmal gesagt: Pranayama ist das Lenken der Energie durch Konzentration. Und hier sind wir schon beim größten Missverständnis angelangt. Die alten Berichte beziehen sich überwiegend auf Beobachtungen von Menschen, welche eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit haben. Bestimmte Konzentrationen führen zu einer bestimmten Atemtätigkeit. Dies war jedoch üblicherweise für den Beobachter nicht erkennbar.

Daraus entstanden die Atemübungen der Yogis, welche falsch angewandt zu schweren Organschäden führen können.

Etwas zum Nachdenken: Wenn die Kunst des Atemanhaltens bzw. das Jonglieren mit der Atmung die Voraussetzung für Energie oder Macht oder Weisheit wären, müsste jeder Trompeter oder Perlentaucher ein perfekter Yogi sein, was die so wichtigen übernatürlichen Fähigkeiten *(in Wirklichkeit völlig unwichtig)* betrifft.

Und trotzdem scheint hier irgendwas zu funktionieren. Wenn Sie sterben, endet der Atem und Ihre Lebensenergie wird fokussiert. Darum ist das Spiel mit dem Atem gefährlich.

Die wirkliche Kunst besteht darin die Energie durch Konzentration

zu sammeln und zu führen. Darum wird sich jemand mit etwas Verantwortungsgefühl für Mischübungen entscheiden, d. h. Übungen, für die überwiegend Konzentrationsfähigkeit erforderlich ist und der Atem am Anfang nur den Taktgeber spielt. Was Sie nie tun sollten, ist Ihren Atem durch Anhalten, also durch Gewalt, zu beeinflussen.

Energie grundsätzlich

Zuerst muss man das unnütze Verbrauchen der Energie einschränken. Dann muss man lernen, die Energie zu speichern. In weiterer Folge lernt man die Energie zielgerichtet zu verwenden. Dann müssen Sie Ihre Speicherkapazität für die Energie erhöhen, um mehr Energie zur Verfügung zu haben.

Am Schluss haben Sie sich so verändert, dass Sie ein Teil der universellen Energie *(gleiche Art der Schwingung)* werden, wobei Sie verstehen, dass Sie sich noch immer in einer realisierten *(geschaffenen)* Realität befinden. Energie hat keine Eigenschaften. Die Einfärbung erfolgt durch die Stimmung, woraus sich wieder die Auswirkungen (Realisierungen) ergeben.

Nutzen Sie Qi Gong oder Tai Chi Techniken, welche nach 10 – 20 Jahren zu erstaunlichen Ergebnissen führen. Es wird in diesem Zusammenhang auf die Bücher von:

Dr. Yang Jwing-Ming:

Qigong meditation_ Embryonic breathing,

Qigong, The Secret of Youth Da Mo's MuscleTendon Changing and Marrow Brain Washing Classics,

The Root of Chinese Qigong Secrets of Health, Longevity and Enlightment,

Meridian Qigong Exercises Combining Qigong, Yoga, & Acupressure,

Chen Yingning & Jiang Weiqiao Ruhiges Sitzen

Yin Shi Zi Tranquil Sitting

Chen Kaiguo Der geheime Meister vom Drachentor

und auf das Buch
Lu K'uan Ch'an and Zen Teaching
hingewiesen.

Benutzen Sie Ihren Hausverstand.

Chakras und Kundalini

Die Kundalini *(Schlangenkraft)* ist die Kraft bzw. Energie, welche bestimmte Centren, auch Chakras *(viele glauben um Körper)* genannt, durchdringt und dadurch bestimmte wundersame Kräfte zur Entfaltung bringt. Soweit die die Meinung der Literatur und der Menschen.

Wer sich wirklich damit auseinandersetzen will, sollte sich in nachstehenden Büchern genauer informieren:

Der direkte Pfad	Dipl. lng. Roman Mandys
Kundalini Yoga	M. P. Pandit
Die Schlangenkraft	Sir John Woodroffe
Kundalini Yoga	Sri Swami Sivananda
Die Geheimnisse der Chinesischen Meditation	Lu Kuan Yü

Nur denken Sie immer daran, die Kundalini ist nur eine Energie und es ist wie bei einem Ferrari, es kommt vor allem auf den Fahrer an und nicht auf das Auto.

Wie bereits im vorherigen Kapitel angedeutet, ist der Umgang mit Energie bei den chinesischen Formen detaillierter und weniger fehleranfällig.

Die Lotoszentren

Eigentlich sind die Lokalisierungen nur bedingt richtig und hängen davon ab, was man damit erreichen will. Angeführt wird dieser Teil nur, da es durch richtiges Üben unweigerlich zum Anstieg der Energien kommt und dadurch eine ungefähre Zuordnung erfolgen kann.

Hüten Sie sich davor, selbstständig die Energien willentlich durch Konzentrations- oder Atemübungen in diesen Zentren zu verstärken. Ziehen Sie sich immer auf die Position des freudigen Beobachters zurück.

Für alles andere wird jemand benötigt, der sich aus eigener Erfahrung und nicht durch Buchwissen auskennt.

Welche Eigenschaften der Zentren entwickelt werden, hängt immer von Ihrer Stimmung ab, d. h Sie sind alleine für die Entwicklung und die daraus entstehenden Folgen verantwortlich.

Noch ein kleiner Tipp, beobachten Sie immer die ganze Wirbelsäule und nie nur Teile. ***Das Problem ist nicht die Kundalini = Energie in einer bestimmten Ausprägung*** *(Art)* ***zu wecken, sondern Sie zu beherrschen.*** Sie müssen diese Kräfte in der Psyche und in der Physis kontrollieren können.

Der nachstehende Teil entspricht den allgemeinen Ansichten und nur teilweise den eigenen Erfahrungen des Autors.

Muladhara

Ort: Befindet in der Nähe des Steißbeins, in der Nähe des Punktes Huiyin
Element: Erde, wirkt ausgleichend und stabilisierend. Damit verbunden sind die Füße und Geruch.
Psychisch: - Ängste, Trägheit, Unsicherheit, Depressionen;
+ mehr Lebensenergie, Selbstbewusstsein, Stabilität.

Svadhischtan

Ort: über den Genitalien.
Element: Wasser, damit verbunden sind die Hände und Geschmack.
Psychisch: - Triebe, Süchte, Sorgen;
+ Kreativität, Lebensfreude.

Manipuraka

Feuer, gegenüber dem Nabel, Seh- und Gehörsinn;
Psychisch: - Wut, Zorn, Macht;
+ Willenskraft, Frieden, Gelassenheit.

Anahata

Ort: etwas über dem Solar Plexus, mystisches Herz,
verbunden mit dem Tastsinn, den Genitalien;
Psychisch: - Depression, Zweifel, Unsicherheit;
+ Liebe, Frieden, Heilung.

Vischudha

Ort: im Hals/Kehlkopf (in der Nähe der Schilddrüsse),
verbunden mit Gehör, Mund;
Psychisch: - Isolation, Verschlossenheit, Unsicherheit,
+ Ausdrucksfähigkeit, Überzeugungskraft.
Kein Ort zum Verweilen

Adschnaja

Ort: Zwischen den Augenbrauen, drittes Auge;
verbunden mit Manas (seelische Kraft);
Psychisch: - Isolation, Realitätsverlust, Luftschlösser;
+ Spiritualität, Kreativität.

Sahasrara

Ort: Scheitelpunkt des Kopfes, Baihui (Gv-20);
verbunden mit universellem ICH;
Psychisch: - Verzweiflung, Stress, Innere Leere, Schlafstörungen;
+ Spiritualität, Stille,

Existenz

Üblicherweise bezeichnen wir etwas als existent, wenn wir es wahrnehmen können. Wenn wir unsere eigene Existenz erfahren wollen, brauchen wir etwas, was wir nicht sind. Also ich und zumindest einen Raum, in dem ich mich befinde und der ich nicht bin *(zumindest lt. Bewusstsein)*

.

Wenn Sie mir bis hierher nicht folgen konnten, ersparen Sie sich den Rest des Kapitels, es würde nur zur endgültigen Verwirrung beitragen.

Jetzt kommt ein **Bild**, dass eine mögliche Darstellung liefert, welche mit unseren üblichen geistigen Instrumenten noch fassbar ist:

Leider beginnen wir bei unserem Bild erst in einem Bereich, der verbal darstellbar ist.

Stellen Sie sich etwas vor, dass keine Ausdehnung und gleichzeitige eine unendliche Ausdehnung hat. In IHM ist alles enthalten, alles und nichts realisiert.

Jetzt kommt IHM die Idee, dass er sich selbst erfahren möchte. Er spaltet einen Teil von sich ab, unendlich klein und trotzdem unendlich groß. Der Teil existiert trotzdem in IHM und ist ER. Dieser Teil kann unterscheiden, dass er obwohl er Teil von allem ist, nicht alles ist.

Von diesem Teil spalten sich wieder Teile ab und von diesen wieder. Schaut aus wie ein Christbaum. Das Problem, je weiter die Teile weg vom ersten Teil sind, desto mehr vergessen Sie, dass ihre derzeitige Existenz nur geborgt ist und sie ein Teil von IHM sind und gleichzeitig ER sind.

Das war die erste Dimension des Problems, hier die nächste:

ER hat alle Energie, der von IHM abgesonderte Teil hat vom Volumen gleich viel und doch etwas weniger. Wenn wir jetzt Energie mit Schwingung gleichsetzen, muss er unendlich schnell schwingen, sodass es schon so wirkt, wie wenn ER in absoluter Ruhe ist, wobei dies nur durch den Rückschluss über die erste Abspaltung feststellbar ist.

D. h. aber auch, je weiter der Teil von der Christbaumspitze entfernt ist, desto langsamer wird die Schwingung und die augenscheinliche Energie nimmt ab.

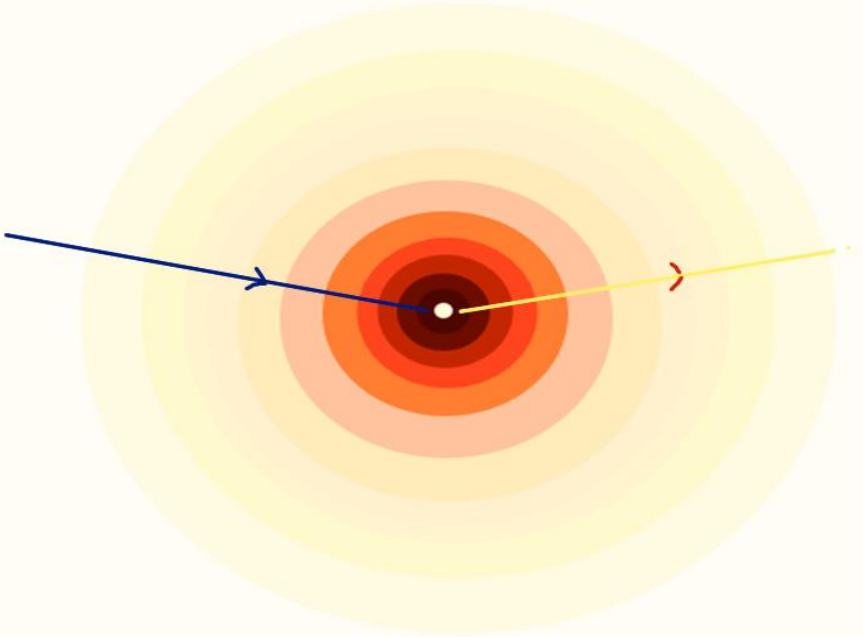
Die nächste Dimension ist der Zustand/Stimmung:

ER kennt nur eine ausgewogene Stimmung. Unterschiede entstehen erst in den abgespaltenen Teilen. Wobei gilt, je weniger Freude, desto weniger augenscheinliche Energie.

Das waren jetzt einige beispielhafte Dimensionen für die Existenz, wobei es eigentlich unendlich viele gibt.

Eine Bewegung ist horizontal *(Realitäten mit gleichen Gesetzmäßigkeiten)* wie auch vertikal möglich *(Realitäten mit unterschiedlichen Realisationen)*.

Aus diesem Bild ist auch ableitbar, wohin der Weg führt, aber bedenken Sie, es ist nur ein Bild von unendlich vielen und betrifft nur realisierte Teile.

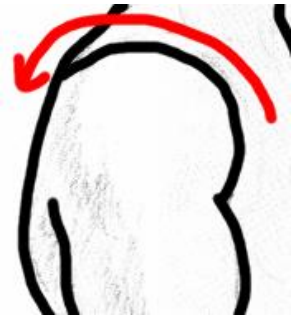


Konzentration vertieft

Dieses Kapitel ist für jene gedacht, welche die vorangegangenen Teile des Büchleins erfolgreich absolviert haben oder mit einzelnen Ergebnissen konfrontiert werden und versuchen diese irgendwie einzuordnen. Es ist jedoch nicht zur Befriedigung persönlicher Neugierde oder Machtwünsche gedacht und wird ohne praktische Erfahrung auch nichts bringen, höchstens schaden. Ein interessantes Buch in diesem Zusammenhang ist „Indisputable Truth“ von Chökyi Nyima Rinpoche.

Vorgangsweise bzw. Stufen der Konzentration

1.) Körperhaltung



Man benutzt einen entspannten, freudigen und sehr wachen Zustand.

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken.

Die Handflächen liegen beim Sitzen auf den Oberschenkeln, beim Liegen neben dem Körper.

Durch eine halbkreisförmige Bewegung der Oberarmgelenke nach hinten erfolgt eine leichte Weitung des Brustraums, die einen bei einem wachen Sitzen oder Liegen unterstützt.

Im Liegen ist eine tiefe Konzentration leichter erreichbar, aber es besteht die große Gefahr des Verlustes der Wachheit, was wiederum zu einem tiefen und entspannten Schlaf führt oder schlimmer zur Mediumität, welche durch den ausgeprägten Zustand der Passivität entsteht.

Beim Sitzen besteht wieder die Gefahr, dass bei einer sehr tiefen Konzentration, der Verlust der Körperkontrolle besteht, was wiederum zu Unfällen führen kann.

2) Bewusstsein verschieben

Verschieben Sie Ihr Bewusstsein großflächig in die Brustmitte. Dorthin, wo Sie Freude empfinden. Vermeiden Sie, sich darauf zu konzentrieren oder Energie in diesen Bereich zu verschieben. Am Anfang werden Sie nur Ihren Herzmuskel erwischen, was zu schweren gesundheitlichen Problemen führen kann.

Ein einfaches Zeichen, dass es geklappt hat, ist folgender Test: Atmen Sie ein und spüren Sie wie sich die Energie in der Brustmitte sammelt, beim Ausatmen verteilen Sie die Energie kugelförmig. Wenn Sie merken, dass die Energie gleichmäßig nach oben und nach unten strömt, sollte es für den Anfang mit der Bewusstseinsverschiebung geklappt haben.

3) Gesamtes Wesen wahrnehmen

Nehmen Sie aus der Brustmitte Ihr ganzes Wesen *(ganzer Körper, Psyche, Energie usw.)* mit allen Sinnen ***gleichzeitig*** wahr – ein Gewahrsein des ganzen Wesens.

4) Freudige Stimmung

Dadurch entsteht eine Blase, meist als Kugel oder Ellipsoid, um Ihren ganzen Körper, Ihr ganzes Wesen, welche mit der Zeit *(Jahre)* immer größer wird. Füllen Sie diese Blase mit Freude bzw. Seligkeit. Sie werden merken, diese Freude wird von ihr, wie ein trockener Schwamm aufgesogen. Mit der Zeit wird auch die Qualität der Stimmung wahrnehmbar. ***NIE ohne freudige Stimmung machen!***

5) Füße

Jetzt forcieren Sie bei der Wahrnehmung leicht die Füße, wobei aber alle vorgenannten Punkte erhalten bleiben.

Mit der Zeit stellen sich folgende Erfahrungen ein:

a) Die Füße und die Hände spüren sich wie am Platz angeklebt an.

b) Sie hören ein Pfeifen oder sonstige Geräusche in Ihrem Ohr.

c) Sie beginnen eine Helligkeit vor Ihren Augen wahrzunehmen.

Versuchen Sie nie diese Dinge bewusst herbeizuführen. Erstens ist das wertlos und zweitens nehmen Sie sich die Möglichkeit einen notwendigen Fortschritt wahrzunehmen.

Erst nach Eintreten aller drei Punkte sollten Sie weiter gehen.

6) Atem bzw. Energie beobachten

Lernen Sie die Bewegung der Energie und Ihren natürlichen Fluss wahrzunehmen.

Wenn Sie dazu in der Lage sind gehen Sie weiter.

7) Energie sammeln

Sammeln Sie durch Lenken der Energie, diese in den Füßen. Die Unterschenkel können gefahrlos damit gefüllt werden,

Wenn die Füße bis zu den Knien mit Energie gefüllt sind, gehen Sie weiter.

8) Energie von den Füßen vorsichtig nach oben leiten

Jetzt können Sie die Energie langsam **von selbst** nach oben gehen lassen. Sie wird das von selbst versuchen. Versuchen Sie nicht, diesen Prozess zu beschleunigen. Wenn Sie bis hierher alles aufmerksam gelesen haben, sollte es Ihnen nicht schwerfallen, zu erkennen, welche Bereiche gerade von der Energie geflutet und welche Eigenschaften gefördert werden.

Bremsen Sie, wenn sich unerwünschte Eigenschaften zu entwickeln beginnen und bringen Sie Ihre Stimmung sofort in Ordnung.

Verhindern Sie ein zu rasches Aufsteigen soweit es Ihnen möglich ist. Vermeiden Sie eine Konzentration auf Punkte, wo sich die Energie staut.

Beobachten Sie Ihre Wirbelsäule immer als Ganzes, nie Teile.

9) Im Zustand ohne reflexierendes Ich verweilen

In weiterer Folge können Sie in den zugänglichen Bereichen nur mehr ohne Eigenwahrnehmung als von der Umgebung getrenntes Wesen weiterkommen

Wie üben?

Zuerst die Teile 1-5 jeden Tag 30 Minuten üben. Wobei die Betonung auf den Teil 1 gelegt wird. Halten Sie diesen 30 Minuten durch, wird dies beibehalten und die Betonung auf Teil 2 gelegt.

Diese Vorgangsweise wird beibehalten, bis alle 5 Teile ohne Probleme mindestens 30 Minuten gehalten werden können.

Jetzt können Sie die nächsten Teile hinzufügen, wobei immer alle Teile 30 Minuten gehalten werden müssen, bevor der nächste an die Reihe kommt.

Achtung! Verwenden Sie keine Vorstellungen!

Weitere Übungen

Diese Übungen können Sie zusätzlich versuchen, wenn Sie die Übungen 1-5 gemeistert haben.

Lernen Sie eine Übung zu beherrschen und lernen Sie erst danach die Nächste.

Für alle Übungen gilt, die Übungen 1-5 werden durch die nachstehenden Übungen ergänzt, sind also die Basis für diese Übungen.

1.) Füllen sie Ihre Beine von den Fußsohlen bis zu den Knien mit freudiger Energie. Diese Übung haben Sie gemeistert, wenn Sie die Energie in diesen Gefäßen wahrnehmen können.

2.) Versuchen Sie Freude von Ihrer Brustmitte wie eine Kugel auszubreiten. Sie werden dies als Kugel oder Ellipsoid wahrnehmen. Diese Übung gilt als gemeistert, wenn Sie die Freude wahrnehmen können und die Ausbreitung der Wahrnehmung gleichmäßig über den ganzen Körper hinausgegeben ist.

Hinweise

.) Minarik: Die Edelsteine 1 – Anleitung für Übung enthalten
.) DI Mandys: Der innere Sinn des neuen Testaments – Anleitung für Prana-Yoga
.) Minarik: Mystik im täglichen Leben – Anleitung zur Fußkonzentration
.) DI Mandys: Der direkte Pfad – Anleitung für Pranayama
– Heilen von Krankheiten – Konzentration – Gebet und Glaube – Schlangenkraft
.) Minarik: Lichter Genies – Verbindung von Prana mit Apana
.) Minarik: Lichter Genies – 2 Anleitungen für Atem
.) Ornament of Clear Realisation von Maitreya: Die neun Stufen der Stabilität der Konzentration
.) Meyrink: Waldpurgisnacht – Anleitung für Freude
.) Meyrink: Das grüne Gesicht – Anleitung für Wachheit

Pranayama

Ab jetzt wird es etwas gefährlicher. Ungefähr so, wie wenn ein geübter Kletterer auf einem schmalen, in den Fels geschlagenen Weg ohne Absicherung die nächste Hochebene erreichen will. Auf der einen Seite gerade hinunter, auf der anderen gerade hinauf und dazwischen Stürme, Regen, Gewitter und blendende Sonne oder bei optimaler Vorbereitung ein breiter Spazierweg bei angenehmem Wetter.

Pranayama ist das Lenken von Energie durch Konzentration.

Pranayama hat mit Luftanhalten so viel zu tun, wie das Perlentauchen mit Pranayama. In beiden Fällen kommt es für den unbedarften Beobachter zur Beeinflussung der Atmung.

Jedoch kann das bewusste Lenken der Atmung durch Konzentration die Konzentration erleichtern.

Wenn Sie fast sicher auftretende Probleme vermeiden bzw. überschaubar halten wollen, gehen Sie die Übungen langsam an.

Das Problem bei Pranayama durch Atembeherrschung ist, Sie müssen genau wissen, was Sie tun. Meist sind gesundheitliche Probleme inkludiert. Weiters sind eine bestimmte Ernährung und gesundheitliche Vorsorgemaßnahmen erforderlich.

Wer sich jedoch konzentrieren kann, wird feststellen, dass bestimmte Konzentrationen die Atmung genauso verändern. Diese Vorgangsweise ist zu bevorzugen, da die Eigenkontrolle meist dem möglichen Fortschritt entspricht und so Schäden am Anfang durch völlige Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und Unterschätzung der Probleme vermieden werden. Weiters benötigen Sie die Konzentration zur Führung der Energie, nicht jedoch die Atmung.

Versuchen Sie immer mehr die Kontrolle durch Konzentration zu erreichen und vergessen Sie die Atmung. Die Atmung folgt der Konzentration bis in die Ewigkeit. Die Konzentration folgt der Atmung nur bis zum Beginn der Feinstofflichkeit.

Beginnen Sie mit einigen Atemzügen und steigern Sie langsam über Monate oder Jahre. Prüfen Sie immer, welche Änderungen eintreten und reparieren Sie diese nötigenfalls. Wer dazu nicht bereit ist, hat eine 99,9%ige Chance auf nicht bewältigbare Probleme.

Das weitere Problem ist, dass Veränderungen, welche auch die Gesundheit betreffen und leider auch negative, erst nach Wochen oder Monaten sichtbar werden. Machen Sie keine Übungen unter Anspannung oder mit Gewalt. Sie dürfen NIE außer Atem kommen. Der Atem sollte so leise werden, dass er mit den Ohren nicht mehr wahrgenommen wird. Bei richtiger Übung wird Ihr Ruhepuls unter 60 Schläge pro Minute sinken. Theos Bernard spricht sogar von einem Ruhepuls von 32 Schlägen pro Minute.

Wenn man keinen brauchbaren Lehrer bei der Hand hat, gibt es weiterführende Literatur. Es empfiehlt sich die Bücher zu studieren und mit den eigenen Erfahrungen zu vergleichen, bevor man überhaupt an neue Übungen denkt. Abgesehen davon sollte das bis hierher im Kleinen Praktiker Erklärte beherrscht werden, um ein sehr wahrscheinliches persönliches Scheitern zu vermeiden. Denken Sie daran, dass die Fliege sich auch wohlfühlt, wenn sie in den Kelch der fleischfressenden Pflanze fliegt.

Überprüfen Sie alles praktisch, glauben Sie nichts. Sollte etwas nicht funktionieren, überprüfen Sie, ob Sie sich an die Anleitung gehalten haben, zutreffendenfalls fragen Sie Ihren Lehrer und akzeptieren Sie keine Ausreden nach dem Motto „*dass verstehen Sie nicht“*. In solch einem Fall arbeiten Sie lieber alleine unter Nutzung Ihrer Erfahrung weiter.

Wie bereits festgestellt, gebe ich den Techniken von Qi Gong usw.

den Vorzug, da Sie am Anfang leichter zu üben sind und auf Dauer ein tiefes Verständnis der Problematik fördern.

Wer sich mit den Feinheiten von Pranayama befassen will, ist z. B. mit den Büchern von Dr. Yang über Qi Gong auf einem guten Weg. Der Unterschied zwischen Prana und Qi liegt primär in der Bezeichnung und nicht im Inhalt.

Nun zu Übungen, welche aber erst gemacht werden sollten, wenn man die anderen Vorgaben des „Kleinen Praktikers“ der Punkte 1-4 gemeistert hat. Beobachten Sie Ihre physischen und psychischen Reaktionen. Sollten Sie Veränderungen feststellen, welche sich Ihrer Kontrolle entziehen, ist die tägliche Dauer der jeweiligen Übung/Übungen zu reduzieren, bis Sie alle Reaktionen wieder unter Kontrolle gebracht haben.

Füße

1. Übung

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin und ist wach. Atmen Sie ein. Verfolgen Sie den Atem bis in Ihre Fußsohlen und atmen Sie in diese aus.

Das bedeutet, Sie nehmen mit dem Atem die vorhandene Energie wahr und leiten Sie mit der Atmung in die Fußsohlen. Beeinflussen Sie auf keinen Fall Ihre Atemfrequenz.

Beginnen Sie mit 3 Atemzügen täglich. Beobachten Sie Ihre physischen und psychischen Reaktionen.

2. Übung

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin und ist wach. Atmen Sie ein. Verfolgen Sie den Atem bis in Ihre Fußsohlen und atmen Sie in diese aus und führen Sie die Energie von der Brustmitte (Zentrum der Freude) in die Fußsohlen.

Ersetzen sie die Übung 1 5–minutenweise durch die Übung 2. Sie beginnen immer mit der Übung 1 und setzen mit der Übung 2 fort. Beobachten Sie Ihre physischen und psychischen Reaktionen.

3. Übung

Man setzt sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder legt sich gerade auf den Rücken hin und ist wach. Atmen Sie ein. Verfolgen Sie den Atem bis in Ihre Fußsohlen und atmen Sie in diese aus. Wenn Sie ausgeatmet haben, lassen Sie die Energie sich von den Fußsohlen über den ganzen Körper ausbreiten.

Ersetzen sie die Übung 2 5–minutenweise durch die Übung 3. Sie beginnen immer mit der Übung 2 und setzen mit der Übung 3 fort. Beobachten Sie Ihre physischen und psychischen Reaktionen.

Gleichmäßige Verteilung der Energie

Fangen Sie wieder mit der Pranayama–Übung 1 bzw.2 bzw. 3 im Sitzen an. Führen Sie diese Übung 5 Minuten aus und wechseln Sie dann für 5 Minuten in die Reiterstellung im Sitzen.

Die Reiterstellung im Sitzen: Sitzen Sie gerade. Die Hände halten Sie auf der Höhe des Nabels, wie wenn sie auf einem Ball liegen würden. Die Finger sind leicht nach innen gebogen und entspannt.

Mit der Zeit können Sie Pranayama–Übung 1 durch die Pranayama–Übung 2 und diese wieder durch die Pranayama–Übung 3 ersetzen.

Sonstige Übungen

Machen Sie alle nachfolgenden Übungen im Sitzen oder in einer Hatha-Yogaposition, welche Sie wirklich beherrschen. Alle 7 Übungen bilden eine Einheit.

Man beginnt mit 1 mit 3 Atemzügen. Wenn man alle psychischen und physischen Probleme, welche sich aus der Übung ergeben, unter Kontrolle hat fügt man die nächste hinzu.

Wenn man alle 7 Übungen 3 Atemzüge machen kann, erhöht man jede Übung um einen Atemzug. Erhöhen Sie höchstens auf 10 Atemzüge pro Übung.

Wichtig:

Atmen Sie bewusst, d h. Sie beobachten jeden Atemzug ohne diesen zu beeinflussen. Sie üben nur bei guter = freudiger Stimmung. Sie können Ihr Gedanken kontrollieren!

1.) Steißbein

Führen Sie beim Einatmen die Energie in den Bauch (Manipuraka) und beim Ausatmen in das Steißbein (Muladhara).

2.) Wechselatmung

Es wird durch das linke Nasenloch eingeatmet und die Energie auf der linken Vorderseite zum Steißbein geführt. Beim Ausatmen steigt die Energie auf der rechten Vorderseite zum rechten Nasenloch. Danach mit dem rechten Nasenloch beginnen.

3.) Wirbelsäule

Sie führen die Energie beim Einatmen auf der Vorderseite zum Steißbein. Beim Ausatmen führen Sie die Energie in der Wirbelsäule bis zum Kopfhaupt (Sahasrara) und lassen die Energie wie einen Schwall Wasser vom Kopfhaupt über Ihren gesamten Körper rieseln.

4.) Drittes Auge

Beim Einatmen sammeln Sie die Energie in der Brustmitte und führen Sie beim Ausatmen zu Ihrer Stirnmitte (Adschnaja).

5.) Ohren

Beim Einatmen sammeln Sie die Energie in der Brustmitte und führen Sie beim Ausatmen zu Ihren Ohren.

6.) Augen

Beim Einatmen sammeln Sie die Energie in der Brustmitte und führen Sie beim Ausatmen zu Ihren Augen.

7.) Brustmitte

Beim Einatmen sammeln Sie die Energie in der Brustmitte (Anahata) und lassen Sie beim Ausatmen kugelförmig ausströmen.

Gedankenkontrolle

Wenn Sie Gedanken quälen und Sie diese mit keinen anderen Mitteln in den Griff bekommen (Die Übungen von Pkt. 2. noch genauer erledigen) können Sie eine Einspitzigkeit mit dem Herzensgebet oder mit Metta erreichen. Wer es zuordnen kann, findet auch etwas auf Seite 97 und folgende im Buch „Die Geheimnisse der Chinesischen Meditation“ von Lu Kuan Yü.

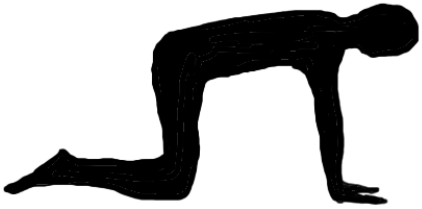
Aus Wie man im ZAZEN sitzt (Fukan Zazengi vom Soto Zen Text Project):

Durch die Regulierung von Körper und Atem wird der Geist friedvoll und in der Lage, ein korrektes Urteilsvermögen auszuüben.

Majariasana oder Katze

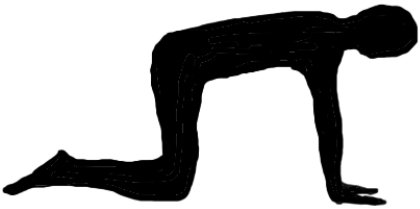
Entsprechend den Abbildungen 1–4 üben.

1.



2.

3.



4.

****

Bitte arbeiten Sie sich von der ersten Seite bis zum Schluss durch das Buch und glauben Sie nicht, dass Sie etwas auslassen können. Das Durcharbeiten wird bei viel Glück Jahre, ansonsten Jahrzehnte dauern.

Mögen Sie erfolgreich sein!

Der Autor:

Gustav Anonymus.

Ende ☺

Bücherliste

Suchen Sie in Büchern zum Beispiel von: Dipl. Ing. Roman Mandys

Tao: betreffend „Stilles“ bzw. „Ruhiges Sitzen“, die goldene Blüte, das Kreisen des Lichtes

Zen und Chan: Bücher von Shoseki Kaneko, Hakuin, Taisen Deshimaru–Roshi, Sheng–yen, Shibayama, Huangbo Xiyun, Hsu Yun

Mystik: Karl von Eckartshausen, J. B. Kerning, Teresa von Avila

Buddhismus: Chökyi Nyima Rinpoche, Kalu Rinponche, Dudjom Rinponche, Buddhadasa Bhikkhu

Yoga: Theos Bernard, M. P. Pandit, Sri Ramana Maharshi, Sri Swami Sivananda, Vivekananda, Woodroffe, Gustav Meyrink

Qi Gong: Dr. Yang Jwing–Ming Bücher über Taiji und QiGong

Ein kleiner Auszug von interessanten Büchern, welche von unterschiedlichem Wissen bzw. Verständnis ausgehen.

Alle Werke von W.Y. Evans–Wentz

Bücher der praktischen Magie von H.E. Douval

Werke von Emmanuel Jungclaussen

Werke von und über Altvater Paisios (Athos)

Kernings Testament von J.B. Kerning den Teil I

Der Weg durchs Feuer von Irina Tweedie

Das Geheimnis der goldenen Blüte von Anonym

Ruhiges Sitzen von Yin Shi Zi

Die Stimme der Stille von H. P. Blavatsky

Licht auf den Pfad von Mabel Collins

Sonne im Herzen von Hermann–Josef Weidinger

Der brennende Busch von Karl Weinfurter

Wilder Efeu von Hakuin

Werke von Meister Taisen Deshimaru

Dhyana Wege der Versenkung von M.P. Pandit

Kundalini Yoga von M.P. Pandit

Die Wurzeln des Yoga von Patanjali

Die Wissenschaft des Atmens nach den Lehren des Heilige Vedanta von Ramacharaka

Alle Werke von Boris Sacharow

Alle Werke von Swami Vivekananda

Alle Werke von Sir John Woodroffe = Arthur Avalon

Werke von Yesudian Haich

Das Shiva Samhita

Die geheime Botschaft der Göttin Tripura Rahasya

Gheranda Samhita

Yoga Vasishta

Hathayogapradipika – Die Leuchte des Hathayoga

Leere Wolke von Hsu Yun

Präsent Frisch Wach von Chökyi Nyima Rinpoche

Die Klausur am Berge von Dudjom Rinponche

Über das Wesen des Geistes von Kalu Rinpoche

Geflüsterte Weisheit von Kalu Rinponche

Die Geheimnisse der Chinesischen Meditation von Lu Kuan Yü

Fotonachweis:

Es handelt sich u mein eigenes Foto des Autors.